

COSMOPOLITAN

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2025 N°393
4,20€ IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,35€ SIN IVA

RITA ORA
«Me atrevo a
correr riesgos»

NOODLE BOYS
QUIÉNES SON Y
POR QUÉ NOS
GUSTAN TANTO

**¿QUIERES SER
INFLUENCER?**
LOS EXPERTOS TE
DAN LAS CLAVES
PARA TRIUNFAR

**APPS PARA
GANAR DINERO
SIN ESFUERZO**
(¡DE NADA!)

«TEÑIRME
EL PELO
ME CAMBIÓ
LA VIDA»

Hazte viral

Suma likes con las faldas midi, las
joyas románticas y los productos
de belleza más revolucionarios



ROCHAS AUDACE



LA NUEVA FRAGANCIA

ROCHAS AUDACE



LA NUEVA FRAGANCIA

septiembre/octubre

104

La actriz Emma Myers luce las nuevas tendencias de moda.



50

Descubre los suplementos que necesitas y los que no te van bien.



En portada

- 30 HAZTE VIRAL CON FALDAS MIDI Y JOYAS ROMÁNTICAS.
- 60 «TEÑIRME EL PELO ME CAMBIÓ LA VIDA».
- 78 NOODLE BOYS: POR QUÉ NOS GUSTAN TANTO.
- 82 COVER: RITA ORA.
- 98 ¿QUIERES SER INFLUENCER?
- 122 APPS PARA GANAR DINERO SIN ESFUERZO.

Hello!

- 8 EDITO.
- 10 STAFF.
- 12 LA BRÚJULA.

Likes

- 16 CINE.
- 18 SERIES.
- 20 MÚSICA.
- 22 LIBROS.
- 26 EL CHICO COSMO.

The Look

- 38 CREADORAS VIRALES.
- 40 UNA VUELTA AL COLE CON ESTILO.
- 42 MICROTENDENCIAS.
- 44 SCOOPS.

Beauty

- 50 EL BOOM DE LOS SUPLEMENTOS.
- 54 EL LABIAL PERFECTO.
- 56 LAS TENDENCIAS CON MÁS LIKES.
- 64 LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.
- 66 SCOOPS.

30

Estos son los looks más llamativos de la temporada.



110

El maquillaje que viene de la mano de la actriz revelación Luna Berroa.



EN PORTADA

Rita Ora lleva top de croché, falda con encaje, cinturón de piel, pulseras, anillos y pendientes metálicos, **Primark presents Rita Ora**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Sylvia Montoliu. Maquillaje: Inés Castaños. Peluquería: Belén Casado. Manicura: Lucero Hurtado. Asistente de fotografía: Rafa de la Hera. Producción: Marta Sánchez.

FOTOS: HILL & AUBREY/RAFA GALLAR/MARC TRAN/D.R.

MARTI
DERM
LA FORMULA

PIGMENT ZERO

SÉRUM DSP-EXO MELAN

HASTA **-43%** MANCHAS OSCURAS¹
EFICACIA ANTI-REAPARICIÓN

INNOVACIÓN



EXOTECH: EXOSOMA EXCLUSIVO DE MARTIDERM
INSPIRADO EN LA MEDICINA REGENERATIVA



80
¿Tienes
30 años y nunca
has vivido una
relación larga?



76
Aprende a
interpretar las
señales de tu
cuerpo para
calibrar tu
relación.



124
¿Y si la IA te
ayudase a
preparar tu
entrevista ante
un reclutador?

Love

- 72 **LOS BENEFICIOS DEL ORGASMO.**
- 76 **¿TU CUERPO RECHAZA TU RELACIÓN?**
- 80 **«NO HE TENIDO NUNCA UNA RELACIÓN LARGA».**

Stories

- 88 **¿SE HA CONVERTIDO TIKTOK EN TU NUEVO PSICÓLOGO?**
- 92 **¿CUÁL ES TU TIPO DE MANIFESTACIÓN?**
- 94 **CAMBIA EN DOS MINUTOS.**
- 102 **ESCRIBE A MANO Y SERÁS MÁS FELIZ.**

Style

- 104 **SIN ETIQUETAS.**
- 110 **BELLEZA DE CINE.**

Money

- 118 **NEOBANCOS PARA AHORRAR E INVERTIR.**
- 124 **BORDÉ MI ENTREVISTA GRACIAS A LA IA.**
- 126 **SELF MADE.**

Discover

- 130 **LAS ESCAPADAS MÁS INSTAGRAMEABLES.**
- 134 **UNA CASA CON FILTROS.**
- 136 **35 ANIVERSARIO.**
- 142 **LOS IMPRESCINDIBLES DE LA GOODIE BAG.**
- 144 **HORÓSCOPO.**
- 146 **LA AGENDA DE MAFALDA CARDENAL.**



130
Viajes ideales
para el otoño que
te harán sumar
followers.



72
Te contamos los
pros de llegar al
clímax y por qué
puede mejorar
tu salud.



136
Brindamos
en la Summer
Party por
nuestro
35 aniversario.

FIT

FOR

AN

ICON



BEYONCÉ LLEVA LOS RIBCAGE WIDE LEG



«El amor es, en esencia, el proyecto de hacer que el otro sea». Jean-Paul Sartre.



Un nuevo amor



Dicen los últimos resultados del estudio *Singles in America (Solteros en América)* —realizado por The Kinsey Institute y la empresa Match Group, especializada en citas *online*—, que el 49% de los estadounidenses de la *gen Z* (entre los 18 y los 28 años) utiliza la inteligencia artificial como asesora sentimental. Lo hacen para optimizar su perfil en las aplicaciones, romper el hielo con los primeros mensajes de texto o pedir a la máquina su opinión sobre la compatibilidad con una potencial media naranja. Sin embargo, y aquí viene la paradoja, a pesar del creciente vínculo de los *centennials* con la tecnología, su visión del amor resulta bastante más conservadora que la de las generaciones precedentes, lo que les ha granjeado ya el calificativo de «neotradicionalistas». ¿Y por qué, cuáles son

sus particularidades? Según el informe, los jóvenes huyen cada vez más de las *situationships* (las relaciones ambiguas sin compromiso) y el sexo casual. Se confiesan cansados del postreo de las *apps* de ligue y buscan conexiones más conscientes en entornos *offline*, ya sea en círculos profesionales o en ambientes de amigos. En definitiva, apuestan por lo que llaman «el compromiso auténtico», donde los vínculos resulten claros desde el punto de vista emocional. Y prefieren, a diferencia de los *millennials*, pasar un tiempo en celibato o centrados en su propio crecimiento personal antes que en amoríos informales. Eso sí, ojo al dato, el 69% dice no estar listo para tener una relación. Y el 40% considera que tener un novio o novia virtual estando en pareja es una infidelidad en toda regla. ¿Será que, al final, tanto pensar en la electricidad nos acabará apagando el fuego?

'Anti-app dating'



La cultura del *swipe* de las *apps* de citas tiene los días contados porque la tendencia que triunfa ahora se llama *anti-app dating*. Es decir, ligar como hacían tus padres, saliendo por ahí o conociendo a gente a través de amigos. Otra alternativa válida son las nuevas aplicaciones sin algoritmo, como Left Field, que sólo te avisa cuando te cruzas por la calle con otro usuario.

«Los 'centennials' se confiesan cansados del postreo de las 'apps' de ligue y buscan conexiones más conscientes en entornos 'offline'»

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mi cuenta de Instagram
@CeciliaMuzquiz

NUXE

P A R I S



EL TRATAMIENTO EXCEPCIONAL

PIEL MÁS
LUMINOSA
PARA EL
100%
DE LAS USUARIAS ⁽¹⁾

PIEL MÁS
FIRME PARA
EL
90%
DE LAS USUARIAS ⁽¹⁾

INNOVACIÓN ANTIEDAD DÍA & NOCHE

El nuevo Tratamiento Excepcional Día & Noche reinventa la rutina diaria. Su promesa: fusionar 2 tratamientos en 1, en un solo tarro de 75 ml y con una misma fórmula experta que actúa las 24 horas del día, eficaz tanto de día como de noche. Su fórmula exclusiva concentra el poder de la Niacinamida y del Concentrado de Microalga Ultra Corrector, para una piel más firme, repulpada y luminosa. Al despertar, la piel se ve descansada y las arrugas y líneas de expresión parecen alisadas.

FORMATO DELUXE EXTRA GENEROSO 75 ML



NUXE, LABORATORIO N°1 EN TRATAMIENTOS DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS®

(1) Test de uso – 31 voluntarias. % de satisfacción tras 7 días de uso. (2) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado de dermocosmética Nuxe - Selección del segmento de marcas de origen natural - Ventas en valor (PVP con IVA) - Farmacias y Parafarmacias - Francia - Año 2024.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

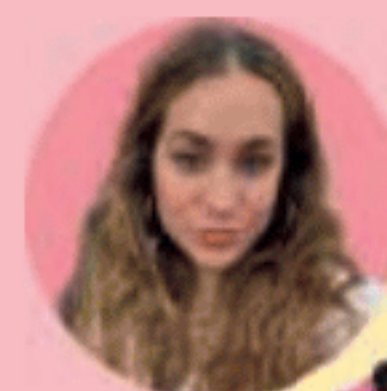
¿Qué persona te ha influido más en tu vida?



«La mayoría de las mujeres que me rodean: desde mi abuela a mi madre, pasando por mis compañeras. Todas son pura inspiración».



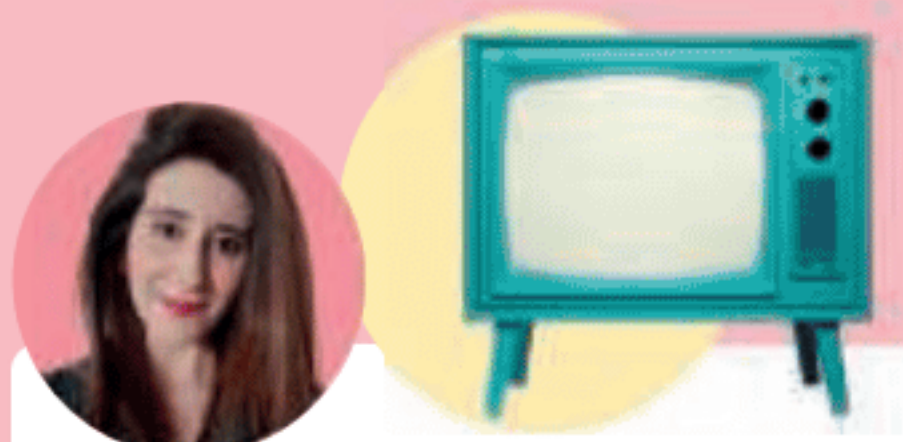
«Miley Cyrus. Siempre he pensado que, si nos conociéramos, seríamos inseparables».



«Mi madre, que me ha enseñado el valor del amor y del trabajo. Sin ninguna duda, es el ejemplo más claro de todoterreno que he visto nunca».



«Mi madre, mi hermana... y Taylor Swift. Sus canciones son como consejos vitales de una amiga más».



«Mi padre trabajó como realizador de informativos, así que mi vena periodística, entre otras muchas cosas, se la debo a él».



«Mi madre. De ella he aprendido mucho, pero sobre todo, el amor por los animales: me enseñó a montar a caballo».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

REDACTORA JEFE WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

DIRECTORA DE MODA
CARMEN MARTÍNEZ PITA cmpita@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.es

REDACTORAS WEB
MARIETA TAIBO (ACTUALIDAD) taibo@hearst.es
SILVIA LORENTE slorente@hearst.es

DISEÑO
HEARST Studio

COLABORADORES

Redacción: Marita Alonso, Rosa Alvares, Sophie Billaud, Paka Díaz, Lola Fernández, Sophie Howe, Gabrielle Kassel, **Berta de Miguel**, Alejandra Muñoz, **Raquel Ortega**, Nerea Panicello, Elena Santamaría, Alexandra Whittaker y Alejandra Yeregui, Marta Sánchez (producción). Álvaro Alonso de la Fuente, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Paula Crespo, Isa Espín, Inés de la Fuente y Gema López (web), Bárbara Garralda, Álex Mata, Sylvia Montoliu y Brandon Tan (realización). **Fotografía:** Natalia Bianchimano, Ruth Black, Giada Canu, Yaroslav Danylchenko, Kyle Deleu, Rafa Gallar, Mike Garten, Kimberly Genevieve, Glenn Glasser, Hervás & Archer, Hill & Aubrey, Kate Ili, Meredith Jenks, Guillermo Jiménez, Bri Johnson, Gabrielle Revere, Fernando Roí, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Nuria Serrano, Kevin Tachman, Marc Tran, Cathrine Wessel y Christian Vierig, Sibila and Pavel (ilustración), Irina Cluet (vídeo). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentacion@hearst.es

EDITA **HEARST**

CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**

DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**

DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**

DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**

DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**

DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**

DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD

DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**

DIRECTOR HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**

DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**

MADRID: C/AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.

DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**

COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**

COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**

BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.

DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**

DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**

JEFA DE PUBLICIDAD **MONTSE ASÍN**

COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**

VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.

EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036. TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobri. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 4,20 €. Canarias: 4,35 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 4,20 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 8,00 €, Andorra 3,95 €, Austria 6,50 €, Francia 6,50 €, Grecia 6,50 €, Holanda 7,00 €, UK 7,00 £, Italia 6,50 €, Portugal 4,90 €, Bélgica 6,50 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013.

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins

SKECHERS
GLIDE-STEP



LAVABLE A
MÁQUINA

SKECHERS.ES



La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Sin móvil

Viajar sin conexión wifi ni dispositivos ya es tendencia: se llama *barebacking* (sí, como montar a caballo sin silla) y apuesta por conectar con el entorno y quien tengas al lado. La aventura real.

'Hate dating'

Un truco para darle la vuelta a tu *app* de citas que sale de la serie *And Just Like That*: buscar la compatibilidad con tus ligues no por lo que os gusta, sino por lo que ambos detestáis.



Bombachos

Lo más excitante que le va a ocurrir a tu armario es una prenda que remite a la ropa interior de una *lady* del XVIII. Los bombachos —en versión micro, lencera o larga— van a arrasar.

TarotGPT

La locura por consultar el tarot en ChatGPT no cesa. Pídele que se convierta en una lectora de cartas profesional con experiencia, intuitiva y sincera para una tirada excelente.



Efecto sirena

Pon fin al consumo de tutoriales para lograr un pelo ondulado con la plancha. Las ondas de sirena que quiere todo el mundo se consiguen con unas tenacillas de triple tambor sencillísimas de usar. ¡Viva!

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



No al 'proffee'

Añadir proteína soluble al café puede producir molestias. Además, los expertos aconsejan obtener la proteína de alimentos sólidos.

Sin sexo

Ojo al síndrome del panda: parejas que se hacen arrumacos pero que casi no tienen relaciones porque les da pereza.



Cero brillos

Los labiales mate viven su peor momento: la obsesión por el *glow* impone unos labios que deslumbren. No tienes, sin embargo, que jubilarlos del todo: puedes sumarle una capa de *gloss* y listo.

Botas negras

Las botas que vas a empezar a ver por todas partes no son las clásicas negras (altas, moteras o militares), sino las de ante (marrón preferiblemente).



Excesos deco

La mirada necesita un descanso, sobre todo en casa. Empieza a quitar de las paredes cuadros, láminas, pósters y otros adornos, papeles pintados incluidos. Déjalos ir, agobian demasiado.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ. FOTOS: GETTY/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT/DR.

COSMOPOLITAN CRUSH

'Prada Balm en Banana Yellow'
La firma italiana sorprende de nuevo con este labial que rinde homenaje a uno de sus estampados más icónicos (50 €).

OBJETO DE DESEO... Cuando ya creíamos que estaba todo inventado en el mundo de la cosmética, llega *Prada Balm en Banana Yellow* para conquistarnos. Lo primero que nos ha sorprendido de este nuevo labial de la icónica firma italiana es su vibrante color amarillo y sus notas olfativas de plátano. Además, aplicarlo es toda una sorpresa: su textura fundente y acabado *frost* dejan los labios como si fuese escarcha en la piel de plátano, y con un precioso tono dorado en los labios y en las mejillas. También nos gusta su sofisticado *packaging*, minimalista y recargable. Ideal.



'HAIR PERFECTING TREATMENT'

Antes de tu rutina de lavado, incorpora a tu cuidado este tratamiento intensivo 1-3 veces por semana para reparar el daño, fortalecer tu melena y reducir la rotura de las fibras capilares.



'BOND CARE SHAMPOO'

Además de limpiar en profundidad, este champú hidrata y fortalece el cabello. Encontrarás versiones para rubios, detox, clarificante o con multipéptidos, para que escojas la que más se ajuste a tus necesidades.

'BOND CARE CONDITIONER'

El secreto para nutrir y proteger la estructura del cabello es aplicar este acondicionador con el pelo mojado en las puntas. Evita el *frizz* y la sequedad extrema al instante.



Reset post-verano

Por fin, hemos descubierto una rutina capilar completa que devuelve el brillo y la suavidad al pelo.

El regreso de las vacaciones siempre es un momento clave para mimar más nuestro cabello. Durante meses, ha estado expuesto al sol, al salitre, a la arena o al cloro... y necesita un *reset* para combatir las puntas abiertas, el *frizz* o la sequedad, resultantes de estos excesos. Pero no hay nada que no se pueda solucionar usando los productos adecuados y dedicando un poco más de atención a nuestra melena. La innovadora rutina reparadora de REVOX B77 PLEX es tu mejor aliada para restaurar la fuerza, el brillo y la suavidad de tu cabello. Su tecnología exclusiva consigue reconstruir los enlaces capilares rotos para que, desde la primera aplicación, tu cabello vuelva a estar en plena forma.



'BOND REPAIRING OIL'

Y como toque final, no puede faltar un aceite reparador, para sellar las puntas y potenciar el brillo que tanto esmero hemos puesto en lograr.

'BOND SMOOTHING CRÈME'

Aplicando esta crema de peinado, reducirás el tiempo de secado de tu pelo y conseguirás esa apariencia suave, ligera y, sobre todo, libre de *frizz*, que tanto nos gusta.



Para volver a lucir la mejor versión de tu cabello, sólo necesitas estos cinco productos, que puedes usar juntos o por separado. Consigue resultados profesionales ¡sin salir de casa!

A la venta en www.revoxb77.com y Druni

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Aprende

Nada nos gusta más que una buena historia. Por eso, te recomendamos Grindin', un *podcast* en el que su creador, Jon García, charla con gente relevante de la industria musical. Está en iVoox, Podimo y Spotify. Además, en su web (whatsgrindin.com) encontrarás minidocumentales alucinantes sobre la cara oscura del hip hop.



Sigue mi voz

12 de septiembre

Adorable relato de amor en el que una chica (Berta Castañé), inmersa en un complejo momento vital, se engancha a un programa de radio y se enamora de su presentador, interpretado por Jae Woo Yang.

El famoso Pato Donald protagoniza la divertida colección Disney x Karl, de Karl Lagerfeld, con piezas tan chulas como esta cazadora vaquera (279 €).



Downton Abbey: el gran final

10 de octubre

Los Crawley están de vuelta y regresan junto al personal de la mansión en una época diferente: los años 30. El clan deberá enfrentarse en esta nueva etapa a escándalos y problemas que harán tambalearse todo lo conseguido hasta este momento. Esta entrega pone el foco en Mary (Michelle Dockery) y promete ser muy emocionante.

Un paseo genial a través del tiempo

Historias ocurridas en el pasado y otras actuales marcan los estrenos más esperados del momento.

TEXTO: MARIETA TAIBO.

Un gran viaje atrevido y maravilloso

19 de septiembre

David (Colin Farrell) y Sarah (Margot Robbie) se conocen durante una boda y, por azar del destino, acaban iniciando una estimulante aventura juntos.

A través de distintas puertas se reencontrarán con sucesos del pasado que les darán claves para su presente en este precioso drama romántico dirigido por Kogonada.



Romería

5 de septiembre

Carla Simón vuelve a conquistarnos tras *Alcarrás* con su nueva cinta, en la que Llúcia García Torras encarna a una chica adoptada que va en busca de su familia biológica paterna para entender sus orígenes.



Bala perdida

10 de octubre

Basada en un libro de Charlie Huston, llega la nueva película de Darren Aronofsky con Austin Butler como protagonista. Este da vida a un exjugador de béisbol con una vida tranquila hasta que se ve envuelto en un lío con gánsteres.

JULIO PEÑA

«Soy mi mayor crítico»

El actor de la saga *A través de mi ventana* es Cervantes en *El cautivo*, la nueva película de Alejandro Amenábar.

Dio sus primeros pasos como chico Disney en la serie *Bia* y su fama explotó gracias a la película *A través de mi ventana* y a *Berlín*. Ahora, Julio Peña da un salto de vértigo en su carrera a las órdenes del aclamado director con una historia épica en la que interpreta al autor de *El Quijote* durante su etapa en Argel.

¿Tuviste inseguridades al aceptar el papel?

Muchísimas. Cuando empecé a hacer *castings* estaba a tope, pero no podía evitar pensar que a lo mejor me superaba. Me sentía preparado y a la vez estaba aterrorizado; sin embargo, creo que una de las razones por las que me eligieron es porque tenía ese sentimiento que también es el de Cervantes. Esa vulnerabilidad que me viene por mi juventud y mi experiencia, mucha o poca en la vida, es una de las razones por las que pienso que les encajé.

¿Cuál fue el mayor reto de este personaje?

Lo más difícil de encarnarlo fue mostrar sus muchas caras y aristas, su astucia y esa cabeza pensante que estaba trabajando las 24 horas. Fue un reto conseguir reflejar todo eso en la mirada y también su evolución, ese proceso de crecimiento interior, lograr ese arco y que se viera a esa persona brillante.

¿Tienes miedo a las críticas?

No, yo soy mi mayor crítico. Las acepto si son constructivas y, si tienen sentido, las utilizo para mejorar.

Estás rodando lo nuevo de *Berlín*...

Sí, la cosa se pone interesante. Hay acción, y preparaos para un Roi distinto.

¿Algún proyecto más a la vista?

Ahora estoy en los Teatros Luchana con *Embrague* y el próximo año estrenaré *Cucaracha* en los del Canal. Me gusta el teatro porque me mantiene despierto.



Te vas a enganchar

Esta temporada arranca llena de clásicos y novedades con tramas muy adictivas.

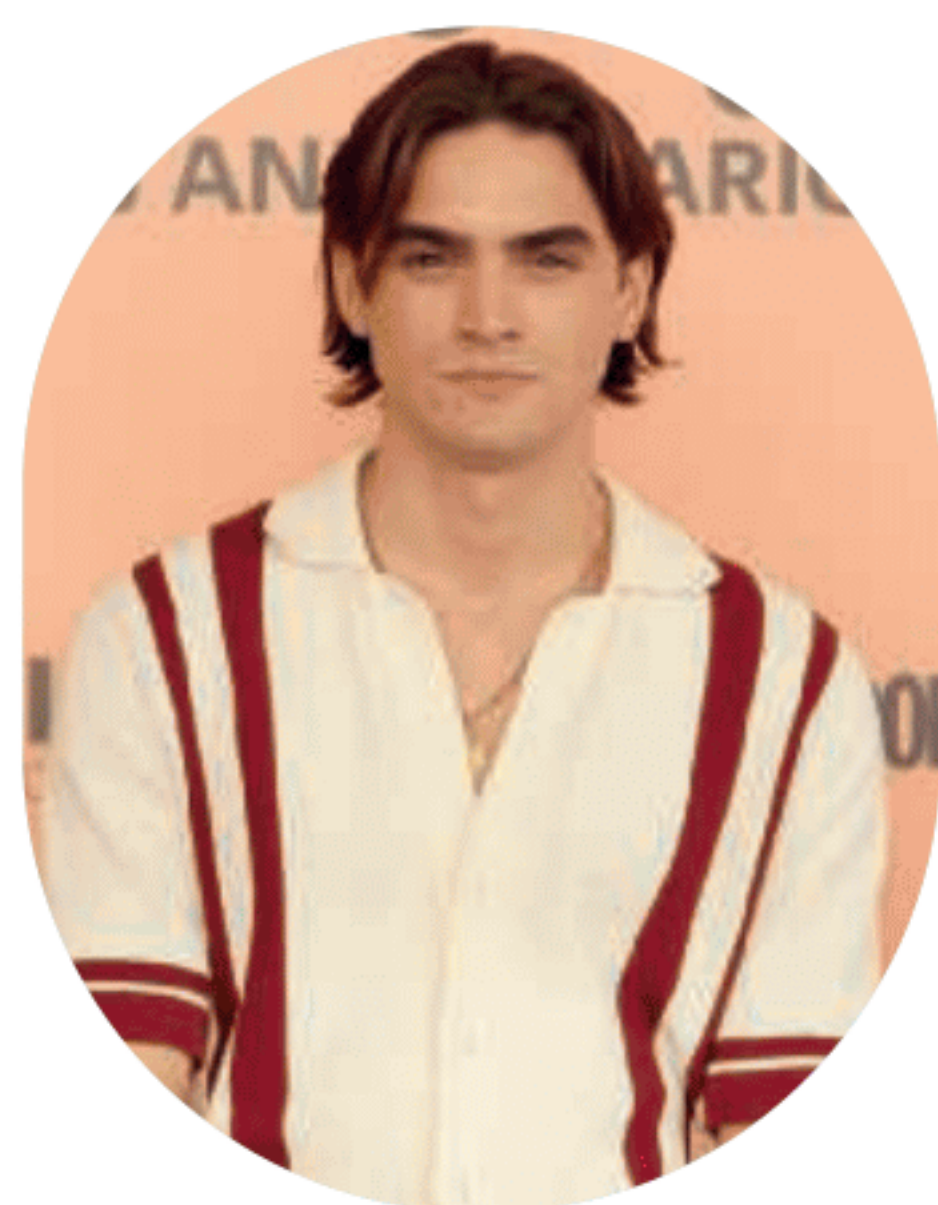
TEXTO: MARIETA TAIBO.



The Morning Show

17 de septiembre,
Apple tv+

Jennifer Aniston y Reese Witherspoon regresan pisando fuerte en la cuarta tanda de la serie. La trama arranca dos años después de los últimos sucesos. La redacción de UBA-NBC tendrá que lidiar con el auge de los *deepfakes* y una sociedad polarizada. La búsqueda de la verdad es prioridad.



Mar adentro

14 de septiembre,
Atrásplayer

Gabriel Guevara interpreta a un chaval que afronta los peligros de vivir en un centro de internamiento. Saldrá adelante con la ayuda de sus amigos.



Pubertat

Otoño,
HBO Max

Leticia Dolera firma este intenso drama en el que la tranquilidad de una comunidad se rompe cuando tres adolescentes son acusados de una agresión sexual.



Los acordes del violonchelo de Miércoles Addams volverán a sonar en la continuación de la serie. El personaje de Jenna Ortega retoma los desafíos que quedaron pendientes a partir del 3 de septiembre en Netflix.

What It Feels Like for a Girl

30 de septiembre,
Filmin

La aclamada ficción británica llega con una trama hipnótica. En ella, un adolescente *queer* de Nottingham inicia una fase de autodescubrimiento en compañía de unos peculiares personajes.



El refugio atómico

Mientras estalla un conflicto mundial, un grupo de ricos se refugia en un búnker de lujo. En Kimera, que así se llama, todo parece tranquilo hasta que viejas rencillas afloran. A partir del 19 de septiembre en Netflix.

Gran Canaria sin filtros

LAS PLAYAS

Tranquilas, de arena dorada, en las que pasear, nadar o contemplar el atardecer. Así de idílicas son las playas de la isla. Entre las más conocidas, la Playa del Hombre, en Telde, Puerto Rico, en Mogán; o Las Canteras, en la capital, considerada una de las mejores playas urbanas del mundo.

La isla no necesita ser retocada para mostrarse en todo su esplendor. Sus paisajes, playas e interior son puras joyas.

Si algo le pedimos a nuestras vacaciones o a una escapada es acertar con el destino. Y eso lo tenemos asegurado en Gran Canaria. La isla es un viaje al paraíso, gracias a sus espacios naturales, a su clima, a su patrimonio histórico y cultural y a su gastronomía. Para probar esta última puedes realizar la Ruta del Vino, con más de 50 bodegas, enotecas, fincas y bochinchas, en los que maridar los vinos de la zona con la cocina local, en la que destacan los quesos, los mojos, el gofio de millo... ¿Más planes? El turismo deportivo, de naturaleza y de aventuras es *top*, con bellísimos paisajes y vistas para practicar golf, senderismo, escalada, surf, parapente... Y disfrutar de uno de los cielos nocturnos más limpios de Europa. Está claro: Gran Canaria no necesita filtros para enamorar.

LA CULTURA

Pueblos como Agaete, Mogán, San Bartolomé de Tirajana o Tejeda... conforman gran parte de la esencia de la isla y, en ellos, perviven antiguas tradiciones. En nuestro viaje no puede faltar la visita a Las Palmas de Gran Canaria, una ciudad vibrante con un casco histórico en el que destaca la Casa de Colón.

LOS PAISAJES

Belleza y paz se unen en la charca, las dunas y el palmeral de Maspalomas, una muestra más del espíritu de la isla, llena de espacios naturales, flora y fauna por descubrir. Lugares mágicos que invitan a desconectar en hoteles soñados y con el mejor ocio diurno y nocturno.

Gran Canaria es Reserva de la Biosfera gracias a su calidad medioambiental y el cuidado de su biodiversidad.

Un otoño non stop

La escena musical se renueva a partir de septiembre con una agenda repleta de lanzamientos y conciertos.

TEXTO: NEREA PANICELLO.



El 12 de octubre, en el Movistar Arena de Madrid, tienes una cita: Belén Aguilera presentará su mágica etapa titulada *Anela*. Cerdito-unicornio, Pandora (39 €).



Ed Sheeran

12 de septiembre

El artista cierra su era *Mathematics* con el lanzamiento de *Play*: un álbum que combina influencias tradicionales con su mejor pop.



Vicco: «Quiero que la gente me conozca más»

Antes de que termine su gira en septiembre, charlamos con ella.

La cantante, a la que conocimos por entonar *Nochentera*, se ha pasado el verano de festival en festival. «El *tour Bailar y Llorar* está siendo una experiencia muy chula, porque a mí siempre me ha dado mucha vergüenza actuar en público», confiesa. Su motivación para vencerla y seguir subiéndose al escenario son todos los proyectos que están por venir. En esta nueva etapa «de mucha conexión conmigo misma» y de sumar el género electrónico a sus creaciones, «quiero que la gente conozca más a mi persona, a Victòria Riba –explica–. Quiero hablar de temas personales y de cómo soy. Y puestos a pedir, me encantaría colaborar con Rosalía, Belén Aguilera, Bad Gyal.... Con mujeres empoderadas, en suma».



Lo que sonará en tus cascos

La rapera Cardi B se ha hecho una pregunta en su nuevo proyecto: *Am I The Drama?* La respuesta podrás escucharla a partir del 19 de septiembre.

MANUEL TURIZO

Para apuntar en el calendario

Septiembre y octubre

Tras pasar el verano en España, Sebastián Yatra cerrará su gira el 27 de septiembre en Madrid. Unos días después, Manuel Turizo comenzará a bailar *La Bachata* por nuestro país hasta finales de octubre. Aunque las artistas femeninas darán la nota más alta con sus nuevos LP: Lola Young el 19 de septiembre, y Zara Larsson una semana más tarde.



SEBASTIÁN YATRA

ZARA LARSSON

LOLA YOUNG

La búsqueda de lo extraordinario acaba de empezar

Descubra la belleza de cada destino, rodéese de sofisticación
y de detalles exclusivos para vivir momentos memorables.
Aún nos queda mucho por vivir juntos.



Amaia Salamanca X Cristina de Middel, Magnum Photos

NH Collection Real Casino de Madrid



ANNIVERSARY

NH COLLECTION

HOTELS & RESORTS

MINOR
HOTELS

ANANTARA
HOTELS & RESORTS

AVANI
Hotels & Resorts

elewana
COLLECTION

OAKS
HOTELS • RESORTS • SUITES

NH
HOTELS &
RESORTS

NH COLLECTION
HOTELS & RESORTS

nhow
HOTELS & RESORTS

TIVOLI
HOTELS & RESORTS

nh-collection.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Emociones a flor de piel

Si algo tienen en común estos relatos es que van a hacer latir tu corazón muy fuerte. Ten a mano el desfibrilador...

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.

Te quiero igual que siempre

Keira Knightley

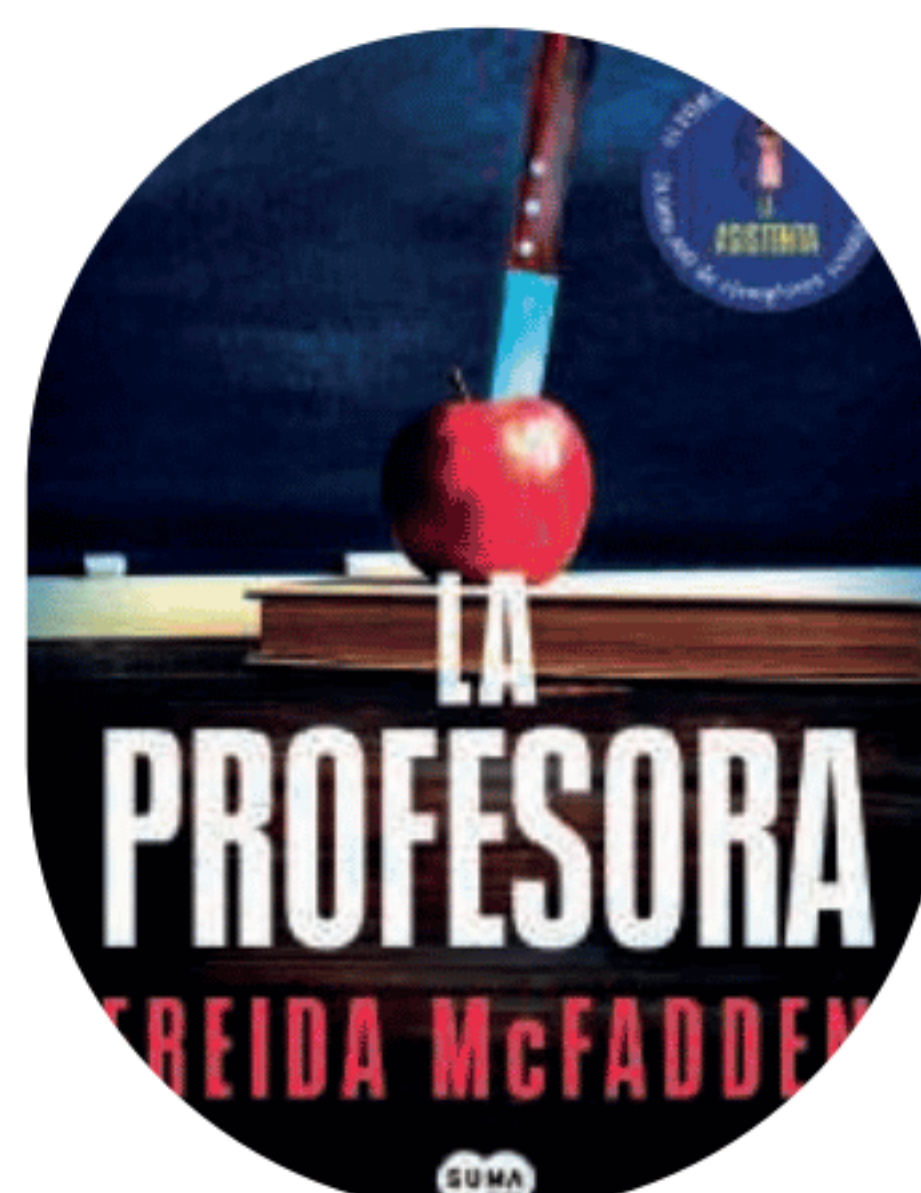
El primer libro de la actriz, ilustrado por ella misma, es una fábula sobre la aceptación de los cambios y el amor. **Lunwerk** (17,90 €).



El juego del calamar

AA. VV.

Prepárate para resolver pasatiempos y retos inspirados en la serie, pero sin jugarte el tipo. **Cúpula** (14,95 €).



La profesora

Freida McFadden

La autora de *La asistente* vuelve con este adictivo *thriller*, ambientado en un instituto donde los secretos son protagonistas. **Suma** (20,90 €).



Un verano dorado

Carley Fortune

La segunda entrega de esta saga viral está marcada por un reencuentro amoroso. **Ediciones B** (20,90 €).



Alice Kellen: «Es más fácil escribir de desamor que de amor porque hay conflicto y eso te da libertad»

La autora superventas vuelve con 'Sigue lloviendo', una emotiva novela que habla de segundas oportunidades.

Sigue lloviendo arranca con una ruptura. ¿Es más fácil escribir de amor o de desamor? De desamor. En las historias tristes hay conflicto y más libertad. Escribir sobre un personaje feliz y enamorado es más difícil porque, ¿qué ocurre entonces?

En el libro planteas si elegimos de quién nos enamoramos o es fruto del azar. ¿Qué opinas? Según vas madurando vas trazando líneas rojas, por lo que filtras más. El resto es lanzar los dados. No hay una fórmula matemática para medir la química entre dos personas.

¿Cuál es la escena que más te emociona? Me gusta mucho el capítulo corto en el que se enumeran las razones por las que a Sara (*la prota*) le gusta la lluvia. **Hablas de muerte y reencarnación. ¿Tú crees en el más allá?** Pagaría mucho dinero por creer. Sería un alivio.



SIGUE LLOVIENDO

A pesar de que se quieren, Sara y Víctor rompen por un suceso inesperado. ¿Lo superarán? **Planeta** (22,90 €).

5 trucos para ahorrar

Sólo tienes que hacer scroll en tus redes para darte cuenta de que el presente está lleno de tensiones geopolíticas, conflictos bélicos, incertidumbres... Pues justo en estos momentos de inseguridad es cuando los expertos te recomiendan, más que nunca, ahorrar. Virginia Calderón, subdirectora de Particulares de MAPFRE Vida, lo tiene claro: "Da igual lo poquito que ahorres, si lo haces constante, mes a mes, y lo inviertes en un seguro de ahorro que garantice tanto el dinero aportado como la rentabilidad que éste genere, estás haciendo muchísimo por tu futuro".

Ahorrar cuando tienes menos de 30 años y/o eres mileurista no es misión imposible. Con un buen asesoramiento conseguirás hacerte con tu colchón de seguridad.

1 SIGUE EL RETO DEL CÉNTIMO
Consiste en ahorrar la misma cantidad que el día anterior sumando un céntimo. Con él te garantizas, al menos, 668 euros al año; y eso sólo de ahorro, si lo inviertes bien, te dará más dinero.

2 ANIMA TAMBIÉN A TUS AMIGOS
Te ayudará a compartir una meta común, a motivarte, pero siempre teniendo en cuenta que cada persona necesita una propuesta adecuada a su situación. ¿Ahorras para comprar casa, para un máster, sólo por seguridad...?

3 APLICACIONES Y PODCAST AYUDAN
Las primeras, como MAPFRE AFIN, te obligan a ordenar tus finanzas; y los podcast te motivan para intentar llegar a más, reservar más dinero para ahorro y menos para caprichos...

4 SÉ CONSCIENTE DE TU NIVEL DE AHORRO
"No se trata tanto de la cantidad que puedes ahorrar, sino de cuándo y en qué necesitas gastarlo o volver a invertirlo", explica Virginia Calderón. ¿Cómo saberlo? Consulta con un experto para no liarte.

5 RECURRE A PROFESIONALES
"El asesor financiero perfecto tiene que ser cercano, conocer tus necesidades, saber qué horizonte temporal tienes para poder ayudarte a elegir el producto que mejor se adapta a ti y a tus metas", explica Calderón. ¿No conoces a nadie? Pide asesoramiento en MAPFRE.

MÁS INFORMACIÓN:



Vámonos de festival (literario)

No te pierdas el FLEM, un evento en el que se darán cita los autores más 'top' y donde COSMOPOLITAN estará con muchas sorpresas.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.

Quierida amiga amante de los libros: del 2 al 5 de octubre tienes una cita en el hotel INNSiDE Calviá Beach de Magaluf (Mallorca), donde se celebra el FLEM (Festival de Literatura Expandida de Magaluf). Concebido para convertir la zona en epicentro de la cultura, en su quinta edición tendrá interesantes charlas con los autores del momento. Además, habrá música y *podcasts* en directo, un Nail & Glitter Bar y hasta un *escape room* literario. Si consigues salir, pásate por las Secret Rooms para vivir las experiencias más disruptivas del festival. Y no te olvides del córner de COSMOPOLITAN, con un montón de sorpresas. Reserva tu entrada gratuita en la web: flemfestival.com.



Conoce a tus escritores 'favs'

El cartel de esta edición promete: habrá más de 40 autores dando charlas y firmando ejemplares. Entre ellos, se encuentran Helen Fielding (la creadora de la saga de *El diario de Bridget Jones*); Eva Baltasar (finalista del Premio Booker Internacional con *Boulder*); John Boyne (*El niño con el pijama de rayas*); la novelista gráfica Agustina Guerrero, Megan Maxwell y la reina del suspense María Oruña.

TU REFUGIO

Con las piscinas colgantes más altas de Europa, situadas en un espectacular *rooftop* que da a la bahía de Palma, el hotel INNSiDE Calviá Beach es la opción ideal para alojarte. Pasarás de tu cama al festival en cuestión de segundos.



Entre las actuaciones que tendrán lugar este año está la de la cantante Ona Mafalda.



SÉRUM REJUVENECEDOR

Como hidratante intenso o como base de maquillaje. Este sérum da ese *glow* a tu piel que hace que se vea más uniforme, lisa y reafirmada. (5,60 €/50 ml).



CREMA FACIAL 'SPF50 PROTECCIÓN ALTA AQUA'

Dile adiós a los brillos típicos de los solares. Esta fórmula hidrata, reafirma y protege tu piel de los rayos UV y de la luz azul, todo ello dejando un acabado mate y seco. (8,49 €/50 ml).



TÓNICO FACIAL Y CORPORAL 'AQUA'

El toque refrescante que agradecerás post-entreno: una bruma con minerales marinos que hará que tu piel esté hidratada y revitalizada. (3,60 €/120 ml).

¡Actívate!

Entre el gym, las carreras y la vida misma, tu piel necesita un plus de cuidado con una rutina ultrahidratante que te siga el ritmo en todo momento. 'Ready, set, glow!'

Da igual si levantas pesas, si eres una *pilates princess* o si simplemente corres para no perder el bus: cuando tu cuerpo se mueve, tu piel lo nota. Es por eso que Ziaja ha creado *SPORT*, una gama de *skincare* diseñada para acompañarte en cada movimiento. Con fórmulas veganas que hidratan en profundidad, texturas ligeras y refrescantes y hasta productos 2 en 1 que te ahorrarán tiempo y espacio en el neceser. Porque tu rutina *beauty* también puede entrenar contigo.



GEL DE DUCHA Y CHAMPÚ 2 EN 1

Limpia sin resecar y respeta el equilibrio de la piel y del cabello en una sola dosis. Claramente, es un *must* en tu bolsa del gym. (4,40 €/200 ml).

BÁLSAMO CORPORAL Y ACONDICIONADOR CAPILAR 2 EN 1

Con un 90% de ingredientes de origen natural, es capaz tanto de reafirmar la piel como de suavizar el cabello. En definitiva: un todoterreno. (7,49 €/200 ml).



CREMA DE PIES Y MANOS

Las grandes olvidadas ahora reciben el mimo que merecen: hidratación intensa, efecto reafirmante y una suavidad que no pasa desapercibida. (4,70 €/100 ml).



GEL PARA PIERNAS 'PYTHO'

Para una sensación como si hubieses salido del *spa*, nada como este gel calmante que mejora la circulación y aporta frescor y ligereza. (3,80 €/100 ml).



ANTITRANSPIRANTE

Protege, calma, y respeta las pieles sensibles, todo ello con una sensación de frescor. Porque tus axilas también se merecen un momento *beauty*. (3,70 €/60 ml).

«Mis amigos y mi familia son mi red de seguridad, su opinión es esencial», dice. Síguelo en @danifdezmusic.

Dani Fernández

El chico COSMO

El cantante atraviesa uno de los mejores momentos de su vida. Inmerso en la gira 'Esto es una Jauría', nos habla sobre sus próximos pasos.

Quiero hacer un disco y a ver si me voy de gira», decía de niño. Tras triunfar con la *boy band* Auryn, en 2017 comenzó su carrera en solitario y ese sueño se ha visto cumplido con creces. Ahora está rodando por toda España con *La Jauría*, su tercer LP, y otros grandes éxitos emocionantes.

¿Cómo te encuentras en este momento vital?

Con algo de cansancio, porque está siendo un verano muy largo pero, a nivel personal, estoy en el momento más bonito.

¿Te ha cambiado mucho la vida tras ser padre?

La organización es lo más difícil, pero creo que mi chica y yo lo estamos haciendo bien por ahora.

¿De qué modo preparas una cita perfecta?

¡Sin prepararla! Me encanta dejarme llevar.

Háblanos de tus siguientes proyectos.

En 2026 voy a dar muchos conciertos en recintos enormes que todavía me producen algo de vértigo.

¿Cuál es tu sueño laboral más ambicioso?

Tener 85 años y seguir trabajando en la música. ●



TEXTO: SILVIA LORENTE. FOTO: FERNANDO ROI/STUDIO HEART SPAIN. REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA/SYLVA MONTOLIU. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: EDURNE LARREA (@EDURNELARREA_) PARA THE ARTIST TALENTS (@THEARTISTALENTS). DANI LLEVA VAQUEROS DE SANDRO Y JOYAS 'VINTAGE'.

BROOKLYN

★ FITBOXING ★

OFERTA ESPECIAL COSMOPOLITAN

TU PRIMER
ENTRENAMIENTO
POR SOLO
4,95€ ~~9,95€~~



**Guantes y
vendas de regalo**



Escanea el QR y aprovecha
esta OFERTA EXCLUSIVA

Estreno
3 de octubre
2025



COMPRA YA
TUS ENTRADAS



RODGERS + HAMMERSTEIN'S
CENICIENTA
EL MUSICAL

El clásico de siempre contado como nunca

MÚSICA RICHARD RODGERS LETRAS OSCAR HAMMERSTEIN II
LIBRETO ADAPTADO DOUGLAS CARTER BEANE LIBRETO ORIGINAL OSCAR HAMMERSTEIN II



www.cenicientaelmusical.es



The Look

Lo importante está en el exterior



Presume

La vaca no tiene nada que envidiar al leopardo... La prueba es que su estampado de manchas marrones y blancas será una de las tendencias más potentes de este otoño-invierno. Llévalo en estos zuecos de Gioseppo (84,95 €); son comodísimos y te quedarán ideales con unos calcetines y unos vaqueros anchos.

Musa global

Sigue a las 'influencers' que mejor exportan el estilo de sus países al mundo.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



@emilisindlev

Adapta el escote halter al otoño en forma de jersey.



1



@pernilleteisbaek

2



Detalles únicos

Aunque tradicionalmente la estética de las influencers danesas ha sido muy llamativa, ahora sus looks son más sencillos. Su clave es buscar prendas originales y combinarlas con gusto. Si quieres copiar su estilo, ponte algo colorido y una blazer o unos pantalones oversize.

3



4



5



6

- 1. Jersey, Arket (79 €).
- 2. Polo, Samsøe Samsøe (120 €).
- 3. Bolso, Núnnoo (149,90 €).
- 4. Cortavientos, COS (125 €).
- 5. Pantalón, Ganni (112,5 €).
- 6. Gafas, Tom Ford (310 €).
- 7. Sandalias, Mim (52 €).

Danesas

Captaron la atención de las redes sociales mezclando colores y prints. Ahora, la Semana de la Moda de Copenhague es el place to be.



@_jeanettemadsen_



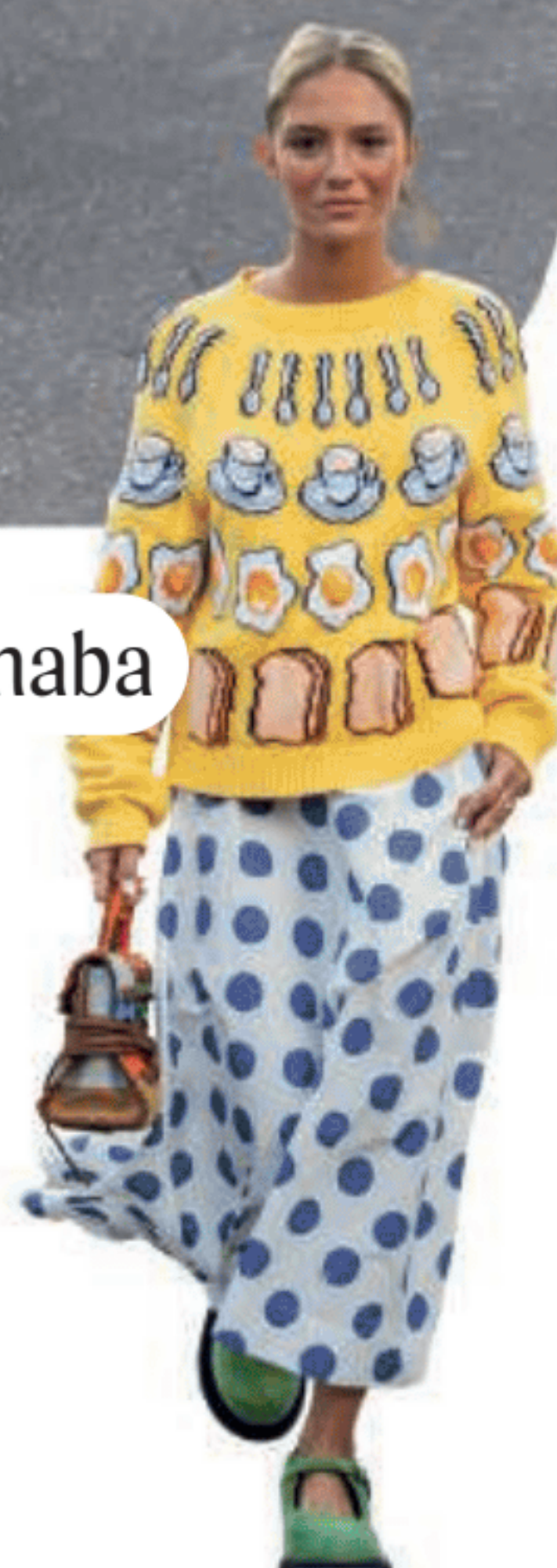
7

Portuguesas

La *Portuguese Girl Aesthetic* es una de las más buscadas en TikTok. Han cogido el relevo de las danesas como inspiración de looks llamativos.



@vicmontanari



@caetanaba



Todo al 'print'

Su objetivo es lograr *outfits vintage*, rústicos y románticos. Para ello, mezclan estampados de lunares, flores... así como detalles del mundo gastro que saltan este año de la cocina al *street style*: desde ilustraciones de tomates en sudaderas hasta pendientes con forma de guisantes.



@mafaldapatricio



De Loewe a pequeñas firmas independientes: el tomate está de moda.



- 1. Gafas, **Alaïa** (290 €).
- 2. Top, **Susmie's** (55 €).
- 3. Falda, **Parfois** (32,99 €).
- 4. Sudadera, **Thinking Mu** (99,90 €).
- 5. Pendientes, **Cashfana** (90 €).
- 6. Bolso, **La Veste** (695 €).
- 7. Merceditas, **Pompeii** (139 €).



Francesas

Las reinas del *effortless* siempre van elegantes, pero sencillas. Ese *je ne sais quoi* de las parisinas es difícil de conseguir, pero no imposible.



@camillecharriere



@jeannedamas



Estilo desenfadado

Apuestan por piezas clásicas y de buena calidad: vaqueros rectos, abrigos en tonos neutros, americanas con el corte perfecto, faldas *midi* satinadas... Imprescindibles siempre un buen bolso y unas bailarinas. También es muy *parisien* añadir una bufanda o un buen pañuelo.



2



3



4

Añade un punto de luz con un colgante minimalista.



5



6



1. Bolso, Polène (290 €).
2. Abrigo, Gant (962 €).
3. Top, Desigual (49,95 €).
4. Colgante, PDPAOLA (85 €).
5. Falda satinada, & Other Stories (69 €).
6. Bailarinas, Miu Miu (800 €).
7. Bufanda, Loewe (390 €).



GLOW en la mirada

¿Quieres lograr ese brillo instantáneo que transforma tu rostro? Descubre el poder de la vitamina C. Eficacia y suavidad en un solo producto.

Signos de cansancio, ojeras, hinchazón, mirada apagada, arrugas alrededor de los ojos... ¿Por qué no pruebas [C] *Eye Biotic*, de SVR? Es el nuevo cuidado iluminador para el contorno de los ojos que combate todo aquello que entristece tu mirada. Su fórmula combina un 5% de vitamina C, optimizada con un péptido suavizante que alisa y revitaliza la zona. Además, contiene micropigmentos que reflejan la luz para un efecto *glow* instantáneo y natural, respetuoso con las pieles más sensibles. Con un 88% de ingredientes de origen natural, su fórmula está también testada por oftalmólogos, que la avalan incluso para usuarios de lentes de contacto, embarazadas y lactantes.

ILUMINA DESDE LA PRIMERA APLICACIÓN

Los expertos aconsejan utilizar el producto mañana y noche, aplicándolo con golpecitos suaves desde el lagrimal hasta el rabillo del ojo. A continuación, extenderlo por la zona con arruguitas con un movimiento ascendente, para facilitar el drenaje.



Coreanas

Influenciadas por el *k-pop* y los *k-dramas*, tienen una identidad muy reconocible. Son femeninas, urbanas... y las mejores posando en el *photocall*.



@hoooooyeony

Sobriedad moderna

La base son las prendas bien estructuradas en negro y blanco, aunque también juegan con la paleta pastel. En su armario destacan las faldas mini de tablas o volantes, las camisas con volumen o los vaqueros con detalles especiales. Y en los pies, unos mocasines o unas *biker boots*.



1



@sooyaaa__

2



3



4

5



6



@yihyun_1208



7

Si te aburren las minis de tablas, hazte con una tipo globo.

1. Bolso 'Tie me bag', Moschino (1.145 €).
2. Jeans, Levi's (140 €).
3. Gargantilla, Tous (49 €).
4. Camisa, Sessùn (175 €).
5. Vestido, Maje (295 €).
6. Mocasines, Vagabond (200 €).
7. Falda, Karl Lagerfeld (249 €).

Acierta con la compra

Llenar tu cesta de forma inteligente y comer de manera saludable es más fácil que nunca. ¿El secreto? La nueva guía de Dia, que promueve la mejor alimentación para toda la familia.



Contar con los mejores consejos para seguir una alimentación equilibrada, desde el momento de planificar la lista de la compra hasta la conservación de los productos en casa, nos viene a todas de perlas. Y ahora los tenemos en la 'Guía para una compra inteligente y saludable', realizada por Dia y avalada por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), institución pionera en recomendar hábitos saludables. Como indica Pilar Hermida, Directora de Comunicación y Sostenibilidad de Grupo Dia, «una dieta equilibrada no puede depender del presupuesto o del tiempo disponible». Y no podemos estar más de acuerdo. Esta herramienta nos va a facilitar la vida, ya que ayuda a organizar la compra de forma consciente, teniendo en cuenta la salud y la sostenibilidad. Junto a la actividad física regular, vamos a mejorar nuestra calidad de vida, que es el objetivo de la iniciativa. ¿Te apuntas? Sabemos que sí.



PLANIFICAR

Haz tu lista de la compra revisando despensa, nevera y congelador y pensando en los menús de la semana y priorizando los alimentos saludables.

COMPRAR

Apuesta por los productos locales y de temporada y también por los sencillos, sin azúcares ni grasas saturadas. Deja para el final los productos fríos y congelados y no compres por impulso.

EN EL HOGAR

Organiza los alimentos por orden de consumo, congela los frescos que no vayas a consumir rápidamente, revisa fechas de caducidad y prepara recetas de aprovechamiento.

Descárgate la guía aquí:



Australianas

Su estilo de vida *slow* influye directamente en su armario. Son bohemias, surferas y deportistas, por eso sus looks son muy relajados, pero cool.



@bambilegit

‘Chic athleisure’

El estampado de cuadros es imprescindible para lograr su estilismo *folk* relajado del día a día. Apuestan también por detalles con un punto *sporty*, como un *tank top* de algodón blanco o gris claro, una chaqueta con *vibes* de animadora... Y para terminar, un bolso amplio de ante.



6



7

@claireholt

@mirandakerr



1



2

Las gafas rectangulares son máxima tendencia.



3



4



5



- 1. Chaqueta, **Guess Jeans** (119 €).
- 2. Gafas, **Polaroid** (89 €).
- 3. Falda, **Sandro** (75 €).
- 4. Zapatos, **Jimmy Choo** (675 €).
- 5. Bolso, **Zimmermann** (895 €).
- 6. Top, **Eme Studios** (32 €).
- 7. Brazaletes, **UNode50** (115 €).



VOLUMEN XXL & EFECTO LIFTING

No se trata sólo de lucir radiantes, sino de sentirnos bien con lo que usamos. De textura cremosa, ultraligera y con certificado *Cruelty Free* gracias a su fórmula vegana, esta máscara hace que conquistes a cualquiera con un simple parpadeo. Porque consumir de forma ética es de guapas.



Daniela Blasco lo da todo. En el escenario, en la pista... y en su mirada. ¿Su truco? Thrill Seeker Megalift de Rimmel London.

Volumen, definición y un 'lift' que aguanta hasta el final de cada concierto.

Diva divina

Sabes que puedes tenerlo todo para lucir divina? Un *look* con el que desprendes confianza, un pelo radiante y un *gloss* que hace que tus labios se vean más carnosos. Pero seamos sinceras: unas pestañas largas, tupidas y con cierto punto de drama siempre son el mejor complemento. Daniela Blasco lo sabe. La bailarina y cantante mallorquina puede formar parte del equipo de baile de Justin Bieber o arrasar en el Benidorm Fest con su temazo *Uh Na Na*, que sus pestañas van a seguir *on fleek* siempre. ¿Su aliada? La máscara *Thrill Seeker Megalift* de Rimmel London. Como estrella de la firma, Daniela destaca el volumen extremo, el acabado definido y el efecto *lifting* que esta máscara da a sus pestañas y reconoce que se ha convertido en un imprescindible en su bolso. Seguro que le acompañará durante las novedades que trae el otoño. *Spoiler*: tras firmar con una prestigiosa discográfica, vuelve al escenario con un *show* renovado.

Creadoras virales

Desde pequeños talleres en España y con las redes como escaparate, estas diseñadoras crean las colecciones más deseadas del momento.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



CLAUDIA LLAGOSTERA

Claudia Llagostera Atelier

Lleva más de diez años haciendo brillar a las novias en su día más especial a través de diseños relajados y sofisticados. «El vestido ideal debe ser cómodo y tener un toque especial que lo haga único», desvela. Asegura que en España hay una competencia feroz y se mantiene fiel a su estilo: «Cuando pones el corazón, se nota».



PERSONALIDAD

«Ten muy claro quién eres, qué quieres diseñar y cuál es tu sello. Ofrece algo que sólo tú sepas hacer».



YNÉS SUELVES

Ynésuelves

Se embarcó en esta aventura en 2016 de la mano de su madre, la artista María Osorio y Bertrán de Lis. «He ido aprendiendo en el camino, sin prisa, pero siendo constante y estricta con mis valores», cuenta. Con las flores como musas, le inspira todo lo que le rodea: «Para hacer algo único, te lo tienes que tomar de un modo muy personal y aprender de tus vivencias y de quién eres».



PROPÓSITO

«Sé auténtica. No escuches el ruido de la gente de la industria diciéndote cosas negativas. Y nunca te rindas».

PACIENCIA

«Compagina tu trabajo con tu sueño. La incertidumbre de los comienzos es dura y requiere resistencia».



ESTHER ALONSO

Dher Collection

Firma los espectaculares trajes de gitana que llevan las *influencers*, aunque su idea inicial era fundar una marca de moda sostenible: «El cambio llegó gracias a las redes sociales, cuando vestí a una de mis mejores amigas para la Feria. Empezaron a pedirme diseños a medida». ¿Su *leitmotiv*? «Siempre hay una solución».



APRENDIZAJE

«Emprender es un camino de emociones fuertes: vives las glorias y sufres los fracasos. Es el proceso».



SARA GONZÁLEZ

Lady Pipa

Dejó su trabajo como abogada para lanzar una firma de prendas para invitadas de boda. Ahora, sus *looks* triunfan. Su fuerte es la relación calidad-precio. «Cuando empecé, no había nada intermedio entre Zara y marcas con *tickets* altos. En 2013 fui a clases de costura y decidí hacer una propuesta de valor», relata.



DÓNDE FORMARTE

Si visualizas tu futuro al frente de una firma de moda, estudia donde aprendieron las estrellas. Aquí tienes algunas ideas que puedes valorar.

ISTITUTO EUROPEO DI DESIGN (MADRID, BARCELONA)

Fundado en Milán, el IED cuenta con sedes en España y ofrece un enfoque práctico e internacional.

PARSONS SCHOOL OF DESIGN (NUEVA YORK)

Es una de las más prestigiosas. En ella se formaron talentos actuales como Marc Jacobs o Tom Ford.

CENTRAL SAINT MARTINS (LONDRES)

Alexander McQueen, John Galliano y Phoebe Philo apostaron por este centro, que ofrece varias especialidades.

ISTITUTO MARANGONI (MILÁN)

Moschino y Domenico Dolce estudiaron en esta escuela, que te conecta con la industria de la moda.

EXPERIENCIA

«No existe el camino correcto, sino el que se elige. Está lleno de retos y cambios de rumbo, pero es enriquecedor».



BLANCA BLEIS

Bleis Madrid

Su padre la inspiró a la hora de crear su firma, la favorita de las prescriptoras elegantes. «Siempre quise enfocarme en la sastrería *prêt-à-porter*. Veo Bleis como una marca de base clásica, pero adaptada a la vanguardia». Para ella, el traje perfecto debe tener un patrón impecable, una estructura fuerte y un tejido de buena calidad.



the look



De ante, **Parfois**
(69,99 €).

Saco XL, **Mercules**
(265 €).



Metalizado, **Olivia Mareque** (145 €).



De tela, **Longchamp** (180 €).



Una vuelta al cole con estilo

Portátil, 'tablet', libreta...
En estos bolsos cabe todo lo que necesitas.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



Burgundy, **Polène** (420 €).



Con flecos, **Sandro** (345 €).



Con tachas, **Misako**
(35,99 €).

De animal print, **& Other Stories** (159 €).



Con Logo, **Karl Lagerfeld** (249 €).



Trenzado, **Dragon Diffusion** (530 €).



Hobo, **Bimba y Lola**
(350 €).



Efecto vintage, **Maje**
(395 €).

FOTOS: D.R.

EN ARAGÓN LOS LOS ALIMENTOS SABEN DE VERDAD

LOS ALIMENTOS DE ARAGÓN saben a huerto, a trabajo, a personas, a ilusión y a historia.

ARAGÓN
SABOR
DE VERDAD



Microtendencias

Empieza un nuevo curso también en la moda. Antes de hacer el cambio de armario, apunta los 'hits' vistos sobre las pasarelas de otoño-invierno.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Aknvas



Con lazos,
Yas
(89,99 €).

Con mangas
abullonadas,
Zara
(39,95 €).



'Coquette denim'

Las prendas vaqueras (sobre todo las camisas y los vestidos) se llenan de lazos, volantes, mangas abullonadas, cuellos bobo y todo tipo de detalles ultrafemeninos.

Esmoquin blanco

La americana más sofisticada de tu armario será blanca y con la solapa satinada. Lléalala como un traje o sobre un *little black dress*.



Kenzo

Blazer,
Mango
(250 €).



'Acid orange'

El naranja conseguirá que tus looks sigan vibrando cuando bajen las temperaturas. Póntelo en jerséis, faldas o conjuntos.



Gucci

Hermès

Saint Laurent

'Buffalo check'

El clásico tartán escocés y los cuadros de leñador se elevan esta temporada en forma de *outfits* elegantes para tus eventos formales.



Abrigo,
María de la Orden
(320 €).

Pantalón,
Escorpion
(119 €).



Louis Vuitton





Vestido,
**Moschino
Jeans**
(215 €).



Ganni

'Print' de tigre

Si te has hartado del leopardo, apuesta por el estampado de tigre. Es tendencia en pequeñas dosis y combinado con colores llamativos.

Bolso trenzado

El saco de piel entrelazada ya se ha convertido en un *must have*. Además del marrón y el negro, se llevan diseños coloridos en rosa, lila o verde.



Pastel, **Furla**
(395 €).

Giambattista Balli



Lima,
Parfois
(59,99 €).

Tod's



'Snake shoes'

El efecto serpiente llega a tu calzado para cobrar protagonismo combinado con tus básicos del día a día. Lo verás tanto en mocasines o bailarinas como en zapatillas y hasta en distinguidos zapatos de salón.



Merceditas,
Cos (125 €).



Rosas,
**Bimba y
Lola** (225 €).



Bailarinas,
Unisa
(109,90 €).



De corazón,
Alhaja
(140 €).

Cajita, **Zara**
(22,95 €).

Medallón,
Vidal & Vidal
(56 €).

Con una rosa,
Bijou Brigitte (9,95 €).

Colgante romántico

El estilo bohemio *vintage* que triunfa en las pasarelas con bordados y encajes, también ha hecho eco en las joyas. Ponte varios colgantes de estética antigua, como los típicos medallones de tu abuela, y juega con el largo de sus cadenas.



Chloé



Cadena con charms 'Talismán', Pandora (desde 29 €).

Tu propio universo

Siempre hay que empezar el curso con un nuevo amuleto. Por eso, Pandora ha creado la serie *Talismán*: doce medallitas de inspiración *vintage* con soles, lunas, flechas... y grabadas con frases en latín como «*amor vincit omnia*», es decir, «el amor todo lo vence».



COSMO SCOOPS



1

1. Jersey de algodón rojo (39,90 €).
2. Abrigo largo de cuadros (99,90 €).
3. Pantalón ancho (39,90 €). Todo de **Uniqlo**.



2

'Shopping' de básicos

La nueva colección de Uniqlo : C, *Modernity in Motion*, diseñada por Clare Waight Keller, es la mezcla perfecta de comodidad y elegancia: tonos neutros, *tweed* y tejidos técnicos.



3



Fondo de armario

Mó ha lanzado *Encore*, sus últimas gafas con diseños minimalistas, atemporales y de calidad que te van a durar para siempre (49 €).

La 'cowgirl' protagonista

Si tú también te has enganchado este año a la serie *Yellowstone*, vas a querer comprarte toda la cápsula de Stradivarius inspirada en este *neo-western*: camisetas con mensaje, botas cowboy o pañuelos de *animal print*.



Top, **Stradivarius x Yellowstone** (15,99 €).



Regreso a los 90

Skechers trae de vuelta la tendencia noventa de las zapatillas coloridas gracias a los nuevos tonos de su modelo *Hotshot* (65 €): del beis al celeste.



La invitada perfecta

Las bodas no se acaban en septiembre. Si todavía te queda alguna, Scalpers ya ha lanzado sus vestidos y trajes para los eventos otoñales. Los estampados en tonos naranjas, marrones o dorados serán un éxito.



Vestido asimétrico, **Scalpers** (89,99 €).



Sujetador (19,99 €) y braguita (9,99 €), **Etam**.



Lencería a la vista

Te vas a enamorar de la línea *Crush* de Etam: conjuntos de sujetador y braguita cómodos e ideales con encaje en los tonos favoritos de la *gen Z*: lila, *mint*, chocolate...

El uniforme del 'college'

Para volver con ganas a la universidad o a la oficina, imagínate que eres una estudiante de Oxford. Sólo necesitas los *looks* de la colección *Northern Club* de Springfield: polos, faldas de tablas o sudaderas al más puro estilo *varsity* británico.



CORIOLISS

LUXURY FOR HAIR

C 1



www.corioliss.es

Revistas.PeruRadio.net.pe



Suscríbete a COSMOPOLITAN

DE REGALO, TU RITUAL DE BELLEZA CLEANANCE

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VALORADO EN
104 €*

GAMA DE HIGIENE Y CUIDADO
DE LAS PIELES GRASAS
Y CON TENDENCIA ACNEICA



Sérum Exfoliante AHA. Efecto piel nueva en 10 días. Reducción de manchas, poros y marcas. Con ácidos naturales un 99,8% de origen natural.

Agua Micelar. Con acción limpiadora mejorada para limpiar, purificar y matizar las pieles mixtas, grasas y con tendencia acnéica.

Comedomed Concentrado antiimperfecciones. Combate las imperfecciones y los puntos negros en 7 días. Limita la recidiva.

Protector Solar SPF 50+ antiimperfecciones. Muy alta protección solar para las pieles grasas con imperfecciones.

* Valor basado en el PVP recomendado por el fabricante. El precio puede variar en otros puntos de venta.



6 NÚMEROS DE COSMOPOLITAN + REGALO POR SÓLO 21 €

CONTACTO: 91 112 62 60 o suscripciones.hearst.es

También puedes suscribirte sin regalo con un 10% de descuento.

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Perfúmate

Aprovecha el nuevo curso para estrenar fragancia y afrontar todo lo que venga con energías renovadas. Si buscas un aroma con personalidad, ficha *Rare Eau de Parfum*, de Rare Beauty (79 €/50 ml), la firma creada por la actriz y cantante Selena Gomez.

Sus notas de pistacho, caramelo cremoso y jengibre picante te sorprenderán. Además, el frasco tiene un diseño ergonómico apto para personas con problemas de movilidad.

beauty



El boom de los suplementos

Tienes a tu alcance cápsulas, bebidas y 'gummies' para tomar en barra libre, ¿pero todas te convienen?

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. **FOTOS:** MARC TRAN.



La micronutrición parece ser el empujoncito que tu organismo necesita para funcionar a pleno rendimiento. Da igual que tengas la nevera llena de frutas, legumbres y verduras; por sana que sea tu alimentación, los estudios demuestran que los suelos, agotados de tanto cultivo, y los niveles de CO₂ en la atmósfera han empobrecido las vitaminas y minerales de los nutrientes. A nuestros abuelos les cundía mucho más lo que comían (una espinaca en 1948 tenía un 98% más de hierro que la cultivada en la misma tierra 25 años después). Los pesticidas, aditivos y ultraprocesados que añadimos al menú de cada día son el remate de las inevitables carencias en la alimentación. «Los complementos alimenticios, con su aporte de vitaminas, minerales, plantas y otros activos naturales, tienen como objetivo preservar tu salud con eficacia desde el plano natural, prevenir un desequilibrio del organismo o restablecer su equilibrio. Pero cuidado, no son medicamentos», afirma

el biólogo y bioquímico Mathieu Bouarfa, autor del libro *La revolución de los complementos alimenticios* (editorial Grou).

Por qué más no siempre es mejor

Cada año nadamos entre miles de suplementos alimenticios. El negocio recaudó en España más de 1.600 millones de euros en 2024, con una tasa de crecimiento anual del 8,5%, según datos de MarkNtel Advisors. Y orientarte entre tanta cápsula, promesa extraordinaria y etiqueta incomprensible es tan difícil como salir airosa de una piscina de bolas. Para empezar, no lo necesitas todo, debes consultar antes a tu médico o farmacéutico. Existen pruebas como el mineralograma de cabello y de uñas que, aunque con limitaciones, aportan información sobre el déficit de micronutrientes. «El riesgo de una mala suplementación puede ser la hipervitaminosis, especialmente con los multivitamínicos generales que contienen una avalancha de vitaminas y minerales. Es mejor optar por complementos específicos para tus necesidades. Igual que no te sueles comprar una crema que te limpie, exfolie, dé firmeza y elimine poros, manchas y arrugas a la vez, con los complementos ocurre igual: cada condición es un mundo y, como en cosmética, hay ciertos compuestos que es mejor evitar juntos»,

apunta Isabel Viña, médico y directora médico-científica de IVB Wellness Lab. Un mito frecuente es pensar que cuantos más compuestos lleven, más eficaces serán. Error. «Si no están bien formulados, su absorción en el organismo será prácticamente nula. El resveratrol, por ejemplo, debe estar está protegido con fitosomas, liposomas o nanocápsulas. Y algo similar ocurre con el resto de principios activos», dice.

Claves para elegir con criterio

Saber si un producto es de calidad a través de las etiquetas requiere ejercer de detective y utilizar, literalmente, la lupa. El primer ingrediente de la lista será el presente en mayor cantidad. «Si no se especifica la forma de un nutriente (por ejemplo, aparece zinc sin precisar si es óxido, sulfato, citrato), probablemente se trate

de una forma poco activa. ¡Hay que prestar atención! Y en el caso de ciertos ingredientes naturales, lo importante no es la cantidad de planta que se incluya, sino la de su principio activo», explica Mathieu Bouarfa, creador de la comunidad @nutrastream. Siempre aporta seguridad a la fórmula que lleve activos patentados, que se pueden identificar con el símbolo TM (Trademark) o [®] (Marca registrada), garantía de que cuenta con estudios de eficacia. ¿Existen unos formatos más eficientes que otros? Las gominolas traen controversia. «En la formulación de la gran mayoría se usa un tipo de azúcar que es casi peor a nivel metabólico que el azúcar de mesa: el sirope de glucosa y fructosa. Y las *sin azúcar* están hechas a base de edulcorantes, como el maltitol y el sorbitol, que ejercen los mismos efectos», cuenta la doctora Isabel Viña. Además, su tamaño limita la introducción de activos buenos. ¿Te tienta probar los suplementos más virales? Sigue leyendo, resolvemos tus dudas. ►

Ojo a las gominolas: algunas contienen un tipo de azúcar que es peor que el de mesa o edulcorantes con el mismo efecto



COLÁGENO

Piel y movilidad

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo y aporta estructura, fuerza y flexibilidad. Con el tiempo, su cantidad y calidad disminuyen. Los suplementos a base de colágeno tipo II están indicados para las articulaciones, mientras que los tipos I y III benefician más la piel. En este caso, el colágeno hidrolizado o en forma de péptidos, con una molécula más pequeña, se absorben mejor para alcanzar la dermis a través de la sangre. Lo ideal es que el colágeno de la fórmula esté registrado; fíate de BioCell®, Peptan® y Verisol®. Su origen puede ser bovino (el más común), marino o porcino; no existe el colágeno de origen vegetal, estos suplementos llevan precursores. Se recomienda tomar 5-10 g diarios.



'Fórmula Colágeno', con verisol, **Longevity** (76 €).

CREATINA

Alto rendimiento

Es un suplemento muy demandado entre deportistas, sobre todo si se realizan entrenamientos de alta intensidad y corta duración. Esta molécula se encuentra de forma natural en el organismo, en los músculos y el cerebro, y se produce a partir de tres

aminoácidos. Su misión, básicamente, es suministrar energía a las células.

Ingerida a través de un complemento, refuerza la masa muscular y favorece la recuperación. A veces puede hacer que retengas líquido, pero el peso de más no se nota en el espejo, sólo a nivel muscular. «No aconsejo la creatina vendida en forma líquida porque a menudo es inestable. Es mejor consumirla en polvo (monohidrato) y en dosis de 3 gramos diarios», afirma Mathieu Bouarfa.



Creatina 100% monohidrato en polvo, **226ers** (29 €/300 g).

MAGNESIO

Reduce la fatiga

El 60% de la población tiene niveles bajos de magnesio y los síntomas pueden ser pérdida del apetito, náuseas, cefaleas, fatiga o debilitamiento. Tu salud, bienestar y descanso dependen de él. De la familia de los electrolitos, este mineral regula más de 300 funciones esenciales del organismo: glucosa, músculos (incluido el corazón), nervios, riñones... También interviene en importantes procesos metabólicos, como

transportar y absorber la vitamina D, mantener un nivel adecuado de calcio en los huesos y sintetizar la melatonina (la hormona del sueño) y la serotonina. Elige magnesio bisglicinato y malato. Evita en cambio el de óxido o citrato, de pobre absorción.



'Magnesium Gummies', **Weider** (11,99 €).

ASTAXANTINA

Antioxidante estrella

La polución, los hábitos de vida, el sol o el estrés provocan un desequilibrio que da alas a la inflamación y la oxidación, provocando la caída de las defensas antioxidantes que mantienen la función celular. «La astaxantina (un caretenoide presente en algas, mariscos y salmón salvaje, 6.000 veces más antioxidante que la vitamina C), junto con la coenzima Q10, la luteína y el licopeno, es capaz de reducir la aparición del eritema post-solar, disminuir la hiperpigmentación e incluso, en dosis de 6 mg, la apariencia de las arrugas periorbitales de expresión», dice la doctora Isabel Viña.



'Anti-OX Global', **IVB Wellness Lab** (38,90 €).

ZINC

Combate los granitos

Aunque se trate de un mineral pequeño, el zinc es esencial y muy trabajador; de hecho, participa en 300 reacciones enzimáticas del cuerpo, mejorando el sistema inmunológico, la salud de las uñas, del cabello, la libido y las articulaciones e incluso regulando hormonas.

También destaca por cumplir un gran rol como seborregulador: inhibe una enzima que reduce la producción de sebo, posee propiedades antibacterianas (especialmente contra la bacteria implicada en el acné), y tiene efecto antiinflamatorio y calmante. Es preferible tomar bisglicinato de zinc o picolinato de zinc, que tienen una mejor absorción, y hacerlo en cantidades de 10 a 15 mg diarias. La novedad son los suplementos que, junto a probióticos, mejoran la función barrera de la piel.



'Skin Barrier Formula', **Luxmetique** (39,95 €).



PROBIÓTICOS

Intestino sano

Son los defensores de la microbiota, ese complejo ecosistema VIP de bacterias que vive en tu intestino y ayuda a que digieras bien, descanses adecuadamente, mantengas tu piel sana e, incluso, que tu ánimo no decaiga. La diversidad y riqueza de microorganismos vivos buenos se puede reforzar a través de tomar yogur, queso y alimentos fermentados (kéfir o kombucha), pero también,

mediante los suplementos con probióticos. No todos son efectivos ni llegan vivos. «Busca en la etiqueta que tenga al menos dos cepas de lactobacilos y una cepa de bifidobacterias. Además, debe tener un aporte mínimo de 4.000 millones de UFC (siempre se indica) y venir en cápsulas gastrorresistentes o cepas microencapsuladas», explica Mathieu Bouarfa.



'Probiotic Balance',
Essentials by Naturadika
(27,45 €).

AMINOÁCIDOS

Pelo brillante

El cabello está compuesto casi en su totalidad de proteínas. En concreto, la queratina supone un 90% de su estructura. Además contiene colágeno, filagrina y elastina. Cuando notes el pelo apagado, sin vida, quizás te convengan suplementos con aminoácidos, la molécula ladrillo sobre la que se construyen dichas proteínas. Fíjate en que la fórmula incluya glicina, prolina e hidroxiprolina, que refuerzan la raíz capilar. También arginina para mejorar la circulación y lisina, que

ayuda a la absorción del hierro, clave en la caída estacional. Además, busca complejos que se combinen con vitaminas del grupo B (biotina y B6), zinc y hierro. Tómalos tres meses.



Bebible 'Night Booster', con aminoácidos, **Olistic**
(39,90 €).

MULTIVITAMINAS

Subidón de energía

Es el comodín que arregla un resfriado, el bajón estacional o la niebla mental, entre otros muchos beneficios. Pero cuidado, ni todos los multivitamínicos funcionan ni se deben tomar sin prescripción. La médica Isabel Viña advierte de que «no sólo pueden interferir unas vitaminas con otras y utilizar formas menos biodisponibles de ciertos minerales (como el óxido de magnesio o el sulfato ferroso), sino que añaden cantidades ingentes de vitaminas liposolubles como la D, E, K1, K2, y especialmente de la A. Esta, aunque es necesaria para la salud inmune de las mucosas, en exceso puede provocar estreñimiento, cefaleas, insomnio, piel seca o dolor articular». ●



Multivitamínico
'Woman Suma',
Marta Masi (24,90 €).

beauty



A close-up, artistic photograph of a person's blonde hair and ear, serving as a background for the article. The hair is light and voluminous, and the ear is visible in the lower left corner.

El labial perfecto

Billie Eilish y Sofia Richie los pusieron en el radar y ahora todo el mundo habla de ellos. Los 'lip stains', tintes de labios con efecto tatuaje, van a revolucionar tu 'make-up'.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTO:** BRI JOHNSON.

Seamos sinceras: llevar los labios pintados y tener que estar todo el tiempo pendiente de que su color no se transfiera ni se reseque es una lata. Y esto sucede incluso con aquellos labiales formulados para aguantar durante horas. Por eso el *lip stain*, el último producto viral de TikTok, nos tiene tan enganchadas. Se trata de formulaciones líquidas, cremosas o en gel que se dejan secar durante unos segundos tras aplicarlas. Después, se retira el producto por completo como si fuese un *film*. El resultado es un efecto *tattoo* que aguanta horas y horas. Los hay de distintas intensidades y acabados, mates o brillantes, y siempre puedes repetir el proceso varias

veces para modular la cobertura. También puedes usarlos a modo de base y añadir un brillo o incluso otro labial por encima. Son tan cómodos y fáciles de aplicar que *celebrities* como Billie Eilish o Sofia Richie los han incorporado en sus rutinas de maquillaje.

Nuestros favoritos

Antes de empezar, no te olvides de exfoliar e hidratar bien los labios para que el resultado sea *top*. Si estás convencida y quieres hacer una apuesta segura, ficha el *Lip Liner Stay-N*, de la marca Sacheu (15 €), o el *Wonder Blading Lip Stain*, de Wonderskin (22,50 €), que son los que más fama han conseguido en las redes sociales. ●

Las tendencias con más likes

El secreto para tener pelazo, el maquillaje que favorece y un tratamiento para mejorar la textura de la piel son algunos de los 'hits' de la temporada.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

Los nuevos creadores 'beauty'

Si tú también pasas horas en busca de inspiración en Instagram, bienvenida al club. Ahora estamos totalmente enganchadas a la cuenta de Adrián Carrera (@dyanbay). Su especialidad son los perfumes y, gracias a él, hemos aprendido mucho sobre este tema. También seguimos a Inma Azaña (@inmakeup_), responsable de los maquillajes más cool que siempre queremos copiar, y a Iris Armiño (@iris_ermine) por sus recomendaciones.

El retorno del 'lip combo'

En los últimos años los aceites y *lip tints*, ligeros y brillantes, han sido los protagonistas absolutos en nuestros neceseres. Esta temporada serán destronados por un gran clásico que siempre vuelve. Hablamos del *lip combo*: la combinación de delineador, labial y (a veces) un toque de *gloss*. La reina de esta

técnica es Kylie Jenner, que construyó su imperio gracias a ella y que acaba de lanzar los *Glossy Lip Kits* (36,99 €) con su marca Kylie Cosmetics. Disponibles en seis tonalidades distintas, estas combinaciones de producto tienen un acabado brillante e intenso. Fenty Beauty también propone un *look* en tonos marrones con el brillo *Gloss Bomb Hot Chocolit'* y el lápiz *Trace'd Out Brown'd Out*.

Las marcas que están arrasando

Estrenamos curso con tres marcas que se han convertido en nuestras favoritas. La primera es Sheglam, nuestra firma de referencia para hacernos con los labiales,

Pocas cosas nos gustan tanto como el tono saludable que tiene nuestra piel en vacaciones.

iluminadores y sombras de ojos más locos y favorecedores. También estamos obsesionadas con Neuraé, del grupo Sisley, que fusiona *skincare* con neurociencia; y Etat Pur, una firma de dermocosmética con fórmulas punteras.

Así se consigue la 'cara de vacaciones'

Ni pasarse horas al sol ni hacerse un *contouring* imposible. La clave para estar ideal aunque tus vacaciones hayan llegado a su fin es hacerte un maquillaje *sunset glow* y conseguir ese tono luminoso y dorado que tenemos en las tardes de verano y que tanto nos gusta. Para ello puedes optar por aplicarte en el rostro la hidratante con color *Skin Illusion*, de Clarins (46 €). Remata con las sombras de ojos de la paleta *Les Beiges*

Palette Regard, de Chanel (70 €), inspirada en los colores del atardecer, y no olvides poner un toque del iluminador *Juicy Fizz Light-Shot Luminizer*, de Kiko Milano (16,99 €).

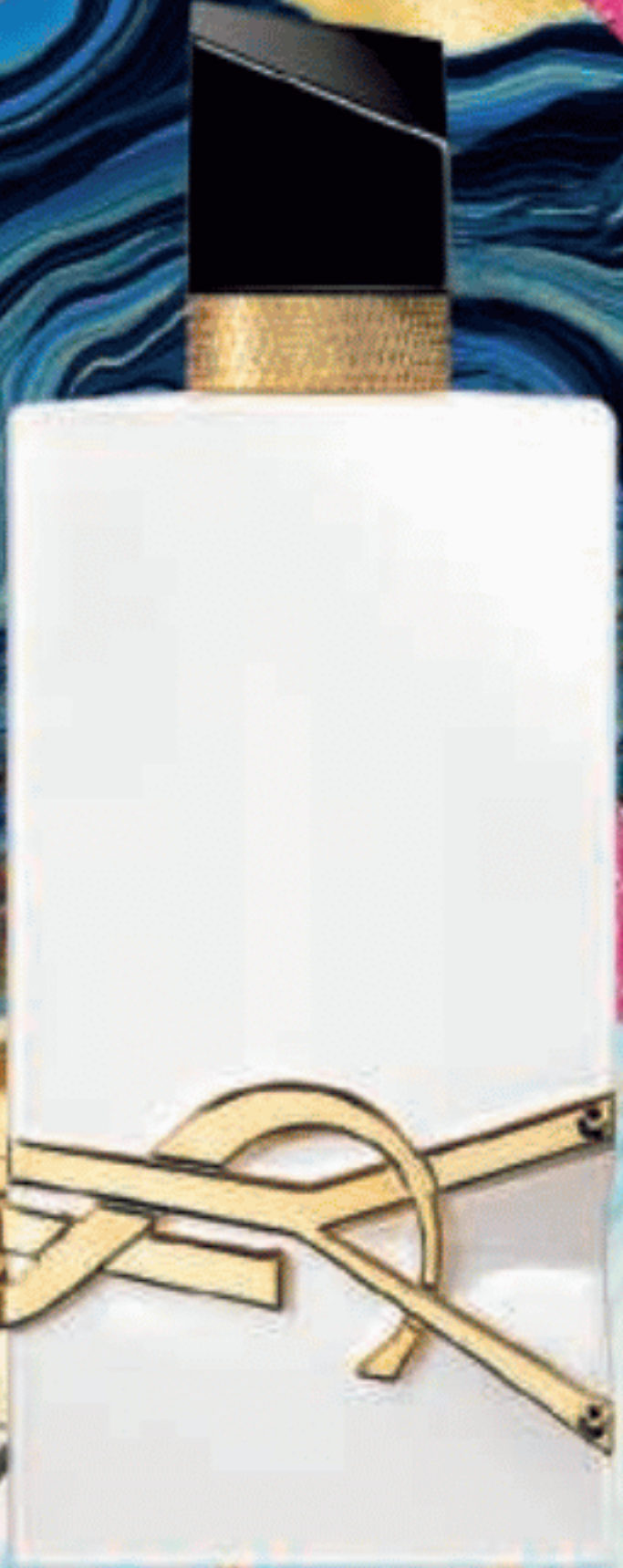
Polinucleótidos: la revolución

Bienvenida a la era de la medicina regenerativa, que utiliza y potencia la capacidad de nuestro cuerpo para regenerar los tejidos. Uno de los tratamientos más eficaces son las inyecciones de polinucleótidos, componentes del ADN extraídos de las gónadas de la trucha asalmonada, que estimulan la reparación celular. Se necesitan varias sesiones, pero notarás rápidamente cómo iluminan la piel y rellenan las arrugas. Y lo más importante: no dejan huella estética. En la clínica Pérez Sevilla (Madrid) trabajan con ellos de la mano de los laboratorios Croma. ▶



Este concentrado de Etat Pur combate los arrugas.

La farmacéutica Helena Rodero está detrás de este 'best seller'.



Las fragancias de esta temporada están inspiradas en la juventud y tienen notas olfativas tan especiales como el jazmín Sambac, la mermelada de mora o la naranja volcánica

Los corporales que trabajan por ti

Lo de entrenar, comer sano y beber agua ya lo tenemos interiorizado como parte indispensable de nuestra rutina. Pero también tranquiliza saber que contamos con una pequeña ayuda extra. Y no hablamos de cirugías ni dietas milagro, sino de un batallón de cosméticos formulados con la tecnología más novedosa y que son capaces de trabajar mientras nosotras nos despreocupamos. Es el caso del sérum para el escote *Body Strategist*, de Confort Zone (57 €), que mejora la apariencia de la zona. La crema *Collagen Fit*, de Biotherm (60 €), también ayuda a tonificar y alisar la piel del cuerpo.

Perfumes con aromas frescos

Esta temporada llega cargada de nuevas fragancias que prometen triunfar, pero hay tres que nos flipan y estamos seguras de que a ti también te van a gustar. *This is Her! Burning Love*, de Zadig&Voltaire (131 €/100 ml), huele a naranja volcánica, té verde y sándalo, y encapsula los días de sol en un frasco.

Miss Dior Essence, de Dior (199 €/80 ml), la última creación de Francis Kurkdjian para la *maison* francesa, contiene mermelada de mora y jazmín Sambac. La tercera es *Libre L'Eau Nue*, de YSL Beauty (165 €/90 ml) una versión sin alcohol del ya icónico perfume de Yves Saint Laurent. Los cítricos y la flor de azahar de su composición hacen que huelan a felicidad y libertad. Las tres están inspiradas en la generación más joven.

Lucir pelo ahora es más fácil

Después de haber probado productos, tratamientos y trucos de todo tipo, por fin hemos dado con la fórmula secreta para conseguir una melena sana y brillante digna de anuncio. Para resetear, regenerar y fortalecer el pelo, lo primero de todo es ponerse en manos de profesionales. El protocolo *Recharge*, de Moncho Moreno

(80 €/sesión), te lo dejará como nuevo. Combina buenos productos –los de la firma creada por el propio peluquero son auténticos *hits*– con aromaterapia, masaje, y tecnología Indiba. Mientras tú te relajas, estimula el crecimiento capilar, mejora la textura y aporta luminosidad y densidad. Y para seguir cuidándolo en casa nos gusta el champú antidaño apto para pelos teñidos *Damage Shield*, de K18 (38 €). Tampoco podemos vivir sin el aceite ultraligero *Decode Zero Supreme*, de Montibello (28,15 €), y el *spray* antiencrespamiento *Anti Frizz Beautifier*, de Lico by Helena Roderó (38 €).

Despídete de la hinchazón

Por desgracia, ser mujer suele ir de la mano de la retención de líquidos y la hinchazón. Si a ti también te pasa, te contamos nuestros últimos

descubrimientos para combatir estos problemas. Siempre llevamos en el bolso unos sobres *SOS Captura Grasas y Azúcar*, de LPG (48,40 €/10 uds.), que se diluyen en agua y tienen acción diurética. También somos fans del protocolo *Revulife*, creado por Irene Vilches (@irenevilches, 300 €): su técnica única combina movimientos de quiromasaje con drenaje linfático, reflexología y masaje moldeador brasileño. Además de deshinchar y remodelar, tiene un efecto neurosedante que te dejará en estado zen, así que es un capricho que merece la pena. Y si buscas algo más cañero, el masaje *EnModeling*, de Clínicas Electa, en Madrid, trabaja en profundidad toda la musculatura, drena y remodela. Lo más satisfactorio, además de los resultados visibles, es que saldrás con la sensación física de haber pasado toda la mañana entrenando en el gimnasio, agujetas incluidas. ●

Las cápsulas de cúrcuma y pimienta también ayudan a reducir la inflamación.





«Teñirme el pelo me cambió la vida»

A veces darle un aire nuevo a tu 'look' puede tener consecuencias en el estado de ánimo. Así es cómo pasar de rubia a pelirroja me ayudó a reconectar conmigo misma.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** KYLE DELEU.



Sabías que en realidad no eres rubia, sino pelirroja?». Esta es la frase con la que María Roberts, mi peluquera, sembró la semilla de una revolución vital en octubre de 2024 durante una visita a Studio25, su salón en Quijorna (Madrid). «Piénsatelo y cuando quieras hacemos un cambio de *look* radical», añadió. Intenté evadir el tema con el clásico «claro, voy a darle una vuelta y ya si eso te aviso» (frase que los *millennials* solemos pronunciar antes de hacer un *ghosting* educado y descarado a partes iguales). María me explicó que las mechas rubias platino que había lucido en los últimos diez años estaban bien, pero que una melena cobriza potenciaría mis ojos verdes, mis facciones y mi tono de piel. «Y vas a ligar mucho más, te lo aseguro», me susurró antes de despedirse de mí en la puerta de la peluquería. No es que fuese el argumento definitivo para convencerme, pero todo suma. Unas semanas más tarde ya tenía una carpeta de Pinterest con cientos de fotos de inspiración.

Sin indicios de crisis

«No eres Dua Lipa, no lo hagas». Durante los meses en los que pregunté a mis amigos y familiares si debía teñirme el pelo o no, escuché muchas frases como esta. También pensaron que se trataba de la crisis

«En mi caso, las ganas de renovarme no tenían nada que ver con una ruptura amorosa ni con una necesidad de romper con el pasado... o eso pensaba yo»

de los 30 (ya sabes lo que dice el tópico machista: los hombres se compran una moto y nosotras nos cortamos el pelo). Pero lo cierto es que las ganas de cambio no tenían nada que ver con una ruptura amorosa ni con una necesidad de romper con el pasado... o eso pensaba yo. Estaba en un buen momento, en paz conmigo misma pero aburrida de mi *look* con el que ya no me sentía identificada.

Los astros han hablado

«Este mes de mayo vas a cerrar un ciclo de ocho años para dar paso a una nueva etapa de libertad, diversión y felicidad», fueron las palabras de mi astróloga –hoy no eres nadie si no tienes una– durante una sesión a finales de abril para determinar qué me depararía el futuro. Aprovechando su bendición y como forma de *reset* antes de mi 31 cumpleaños, llamé a María inmediatamente y quedamos en su peluquería a mediodía. Era el momento, me lo habían dicho los astros. Me escapé de la oficina durante la hora de comer sin dar pistas a nadie sobre la transformación a la que me iba a someter. Llegué a la pelu y nos pusimos manos a la obra. En mi caso optamos por un baño de color. De esta forma, si no me veía bien, los pigmentos desaparecerían progresivamente ▶

COSAS A TENER EN CUENTA SI TE ATREVES A DAR EL PASO

¿Ya te has decidido y quieres transformar tu pelo? Ten en cuenta estas cuatro recomendaciones.

NO LA LÍES

Acude siempre a un salón de peluquería y déjate aconsejar por sus expertos. Teñirte sola en casa sin saber qué es lo que te favorece puede terminar en lágrimas.

POCO A POCO

Empieza primero por un baño de color temporal. Si te convence, pásate al tinte definitivo.

EL TRUCO

Las mascarillas con color te ayudarán a retocarte y potenciar el tono en casa, además de espaciar las visitas a la peluquería.

ALÉJATE DEL SOL

Es el peor enemigo del tinte, así que procura taparte con una gorra o un pañuelo para que el tono no se aclare demasiado.

«Con este tipo de transformaciones aparece una energía expansiva que lleva a sentir entusiasmo y alegría por vivir todo lo nuevo»



con los lavados y mi pelo volvería al rubio. Para hacer el proceso aún más divertido, María y su equipo taparon todos los espejos y no pude verme hasta el final. Intenté tener algún *spoiler* sobre cómo estaba quedando, buscando mi reflejo en la pantalla del móvil, pero no lo conseguí. «El cambio externo

puede (y suele) provocar emociones de anticipación, estrés y nervios. Algo así como un sentimiento de avanzar hacia algo nuevo», explica Juan Martínez-Mena de Molina, psicoanalista y miembro didacta de Centro de Estudios y Aplicación del Psicoanálisis (CEAP). No voy a mentir, cuando me vi por primera vez me quedé en *shock*: era otra persona. Siempre opté por el rubio

porque dulcificaba mis facciones e iluminaba mi piel, pero el nuevo tono rojizo me gustaba mucho. Sigo siendo yo pero en una versión bastante más divertida (mis amigos dicen que también más mala) que la rubia. Además, de pequeña soñaba con ser Drew Barrimore en *Los Ángeles de Charlie*, por lo que sumarme puntos de rebeldía era una tarea pendiente.

Toda una revolución

Una de las primeras cosas que noté al comenzar esta nueva vida –parece que ahora también soy más dramática– fue una fuerza que automáticamente se reflejó en mi estado de ánimo y mi actitud. «Con este tipo de transformaciones aparece una energía expansiva que lleva a sentir entusiasmo y alegría por vivir todo lo nuevo, por esa expectativa ilusionante de una

nueva etapa», explica Lourdes Garzón, psicóloga y responsable del departamento de Orientación de Clínica Palasiet (Benicassim) y experta en psicoterapia integrativa. Lo que en un principio puede parecer algo puramente estético, en realidad tiene un impacto mayor en nuestro bienestar emocional. Tal y como desarrolla la experta, «la percepción del yo (imagen corporal, autoestima, sensación de coherencia interna) está íntimamente relacionada con neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la oxitocina. Cuando me veo distinta y me gusto, se activa un circuito de recompensa y bienestar. Esto tiene un efecto directo sobre el sistema inmunológico, hormonal y emocional. Y hace que me empodere, que me vea distinta, lo que me hace

sentir diferente». Otro punto clave es que cambiar de gama cromática también te obliga a modificar la forma en la que te vistes y te maquillas, porque ya no te favorecen los mismos tonos. Tienes que salir de tu zona de confort y transformar tu armario. En definitiva, no es que ser pelirroja sea más divertido –después de unos meses puedo confirmar que sí lo es–, pero atreverte a arriesgar, en general, te da la excusa perfecta para agitar tu mundo, cambiar de aires y reconectar contigo misma. Desde mayo me siento más yo, más libre y también más valiente. Si estás pensando en darle un giro a tu vida, no lo dudes, no pierdes nada por intentarlo. Y sí, también ligarás más. ●

TUS NUEVOS ALIADOS

El proceso hasta dar con el color que más te gusta puede debilitar y resecar el cabello. Por eso es importante que cuides de él a conciencia, con buenos productos que lo nutran, lo reparen y lo protejan de los daños.



1

Protector

Este *spray* protege el pelo del cloro, la sal y el sol. Es un *must*. 'Sunkiss Glow', **Pantene** (11,99 €).



2

Champú

Con pH ácido y sin sulfatos, sella el color. 'Everlasting Colour Wash', **Kevin Murphy** (29,99 €).



3

Mascarilla

Podemos afirmar que es una de las más hidratantes. 'Intensive Hair Mask', **Studio 25** (22 €).



4

Aceite

Nutre, preserva el color y huele muy bien. 'L'Huile Chroma Éclat', **Kérastase** (67 €).



5

Sérum

Puedes utilizarlo a diario para reparar 'Acidic Bonding Concentrate', **Redken** (26 €).

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UNA MANICURA DE LUJO



Es imposible resistirse a los esmaltes de uñas de Hermès. Sus seis nuevos tonos de edición limitada nos hacen vivir en un verano eterno.

'Les mains Hermès', en tono *Orange Tulipe*, **Hermès** (51 €).

LA BRUMA QUE SORPRENDE

Hemos sacado todas nuestras armas para hacernos con el sérum en formato bruma de la línea N°1 de Chanel. Refresca, hidrata y devuelve el *glow* a la piel.



'N°1 Serum in Mist', **Chanel** (110 €).

EL NUEVO PERFUME JOYA



Su mezcla de bergamota picante y jazmín nos encanta, pero lo más increíble es que la serpiente del frasco se puede llevar a modo de pulsera.

'Serpentine', **Roberto Cavalli** (160 €/100 ml).

EL 'GADGET' PARA TENER BUENA CARA



Este dispositivo de Therabody con efecto frío ayuda a drenar y combatir la hinchazón en el rostro. Lo llevamos siempre en el bolso para acabar con las ojeras.

'TheraFace Depuffing Wand', **Therabody** (149 €).

UN LABIAL PARA USAR A TODAS HORAS



Si buscas un labial mate que hidrate y con textura agradable, ficha este de Givenchy. Contiene ácido hialurónico y aguanta seis horas.

'Le Rouge Velvet Matte', **Givenchy** (48 €).

LA MARCA MÁS VIRAL



Por fin ha llegado a España la firma japonesa Tatcha. Nosotras hemos probado su hidratante más icónica y estamos totalmente *in love*.

'The Dewy Skin Cream', **Tatcha** (en Sephora, 70 €).

Cuidado y brillo

Permite que este verano deje huella en tu memoria, pero no en tu pelo. Esta mascarilla nutritiva, de Goa Organics, es la que tu cabello necesita para evitarlo.

Tu pelo en verano no lo pasa especialmente bien... Después de días de sol, playa, cloro y viento es normal que pierda el brillo y el movimiento que lucías al principio de la temporada. Por eso, incluir una mascarilla nutritiva y reparadora en tu rutina vacacional, como *L'Essentiel* de Goa Organics, es un verdadero salvavidas. No falla. Aplícala 1 o 2 veces por semana, de medios a puntas, sólo necesita actuar de 5 a 10 minutos para que tu cabello quede suave, sin apelmazar, y con un brillo y aroma adictivos. Puedes potenciar sus resultados combinándola con otros productos *top* de Goa Organics como el champú *L'Essentiel*, el *leave-in South Bondi* y el sérum *Cotton Lust*. Así presumirás de un pelo sano y manejable durante mucho más tiempo. ¿Lista para recuperar tu melena?



'L'ESSENTIEL MASK'

Elaborada con aceites y extractos naturales como el aceite de argán, aceite de jojoba y manteca de karité, repara, sella y protege la fibra capilar.

Con una fórmula vegana,
sin sulfatos ni siliconas,
nutre sin perjudicar al planeta



FIORUCCI



Colorete para
labios y mejillas
'Macaron Melt'
(9,80 €).
Todo de
Bourjois.

Labial
'Butter Tint'
(11 €).



Un 'look' romántico con personalidad

Utilizar un toque de color rojo en
labios y mejillas siempre favorece.

Puedes conseguirlo con estos
musts de Bourjois: el rubor con una
textura que se derrite al aplicarlo
—y que también puedes usar a
modo de labial— y un bálsamo
cremoso cuyo tono se ajusta al pH.

COSMO SCOOPS

Las nuevas fragancias

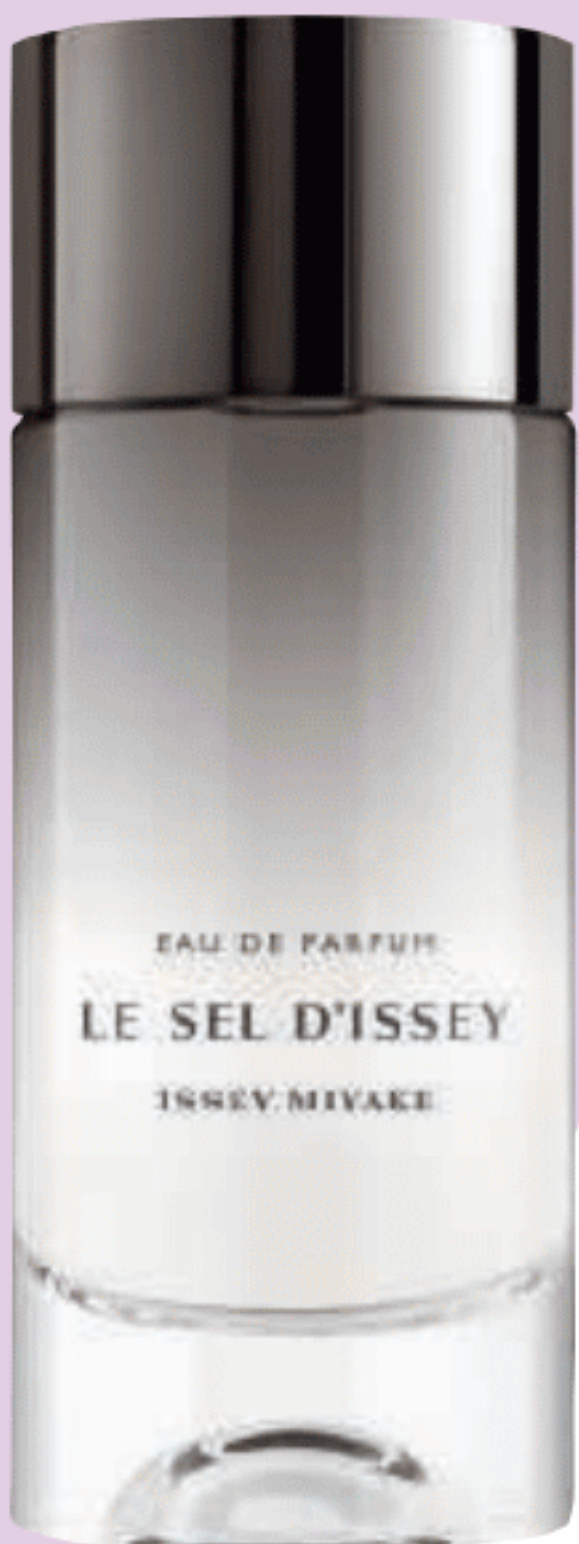
Ficha estos perfumes: el *body mist*
de Women'secret que te devuelve
a la adolescencia, lo último de
Miu Miu con notas de gardenia y
la versión más intensa de *Le Sel
d'Issey* (que le robarás a tu novio).



'Full Bloom
Flowerland',
Women'secret
(9,95 €).



'Miutine',
Miu Miu.
(167 €/100 ml).



'Le Sel d'Issey
Eau de Parfum',
Issey Miyake
(132 €/100 ml).



Para pieles con acné
Si los granitos te han dejado
marcas, el gel limpiador
Triple Efecto (17 €) con
salicílico y el protector solar
Oil Control (23 €),
de Eucerin, te ayudarán.

Buenas compras

Este mes hemos invertido en tres sérums eficaces para iluminar y unificar el tono de nuestra piel.

CORRIGE



No hay grano ni punto negro que sobreviva a este sérum vegano. 'Anti-Imperfections', **Ziaja** (4,99 €).

CORRIGE

Con exosomas, tiene un potente poder despigmentante. 'Dsp-Exo Melan', **Martiderm** (58,20 €).



RECUPERA



Contiene vitamina pura al 20% y le devuelve la luz a la piel. 'Ampoule Anti-Ox', **SVR** (43,90 €).

'Rochas Audace', **Rochas** (140 €/90 ml).



Para coleccionar

Así de increíble es el nuevo perfume de Rochas, que incluye acordes de bayas rosas, nardo y haba tonka.

El botiquín definitivo

Monta tu kit de emergencia con el sérum antiimperfecciones de Nuxe, el tratamiento de The Ordinary para aplicar sobre los granitos y las ampollas *flash* de Unicskin.

1. Sérum 'Zinc Power', **Nuxe** (32,90 €). 2. Concentrado 'Sulfur 10%', **The Ordinary** (10,50 €). 3. Ampollas, **Unicskin** (73 €).



La maquilladora Pat McGrath está detrás de la esperada colección de 'make-up' de Louis Vuitton, que saldrá a la venta a finales de agosto.

Cuidados profesionales

Tu pelo se merece lo mejor. Por eso, si te toca renovar tus planchas, te proponemos las de Corioliss, que además de contar con seis modos de temperatura distintos tienen un *print* muy divertido. Utiliza a diario el champú de Goa Organics y recurre a los bebibles de Cantabria Labs en épocas de caída capilar aguda.



Plancha 'C1', **Corioliss** (139 €).



Champú 'Hair Bloom', **Goa Organics** (49,95 €).

Booster bebibible 'Iraltone Hair Resilience', **Cantabria Labs** (53,01 €).



Máscara vegana 'Kind & Free Lash Louder', **Rimmel London** (15,20 €).



¿Arriesgamos? Llevar la máscara azul es lo más cool/ del momento. Para darle un toque divertido puedes usarla sólo en las pestañas inferiores o en los extremos del ojo.

Tu rutina capilar perfecta

Cada tipo de cabello requiere unos cuidados diferentes según cómo sea pero, también, en las condiciones en las que se encuentre en cada momento. Con OLAPLEX tienes la garantía de que estás dando a tu pelo justo lo que necesita.



Elige champús y mascarillas que reparen el pelo castigado desde el interior



Gruoso y muy seco, fino y débil, deshidratado, con tendencia a la rotura... Si tu cabello está dañado necesita una solución integral. Una rutina de lavado y reparación que le devuelva la salud y la belleza perdidas. Con constancia y los productos adecuados, recuperar una melena resplandeciente no sólo es posible, sino también

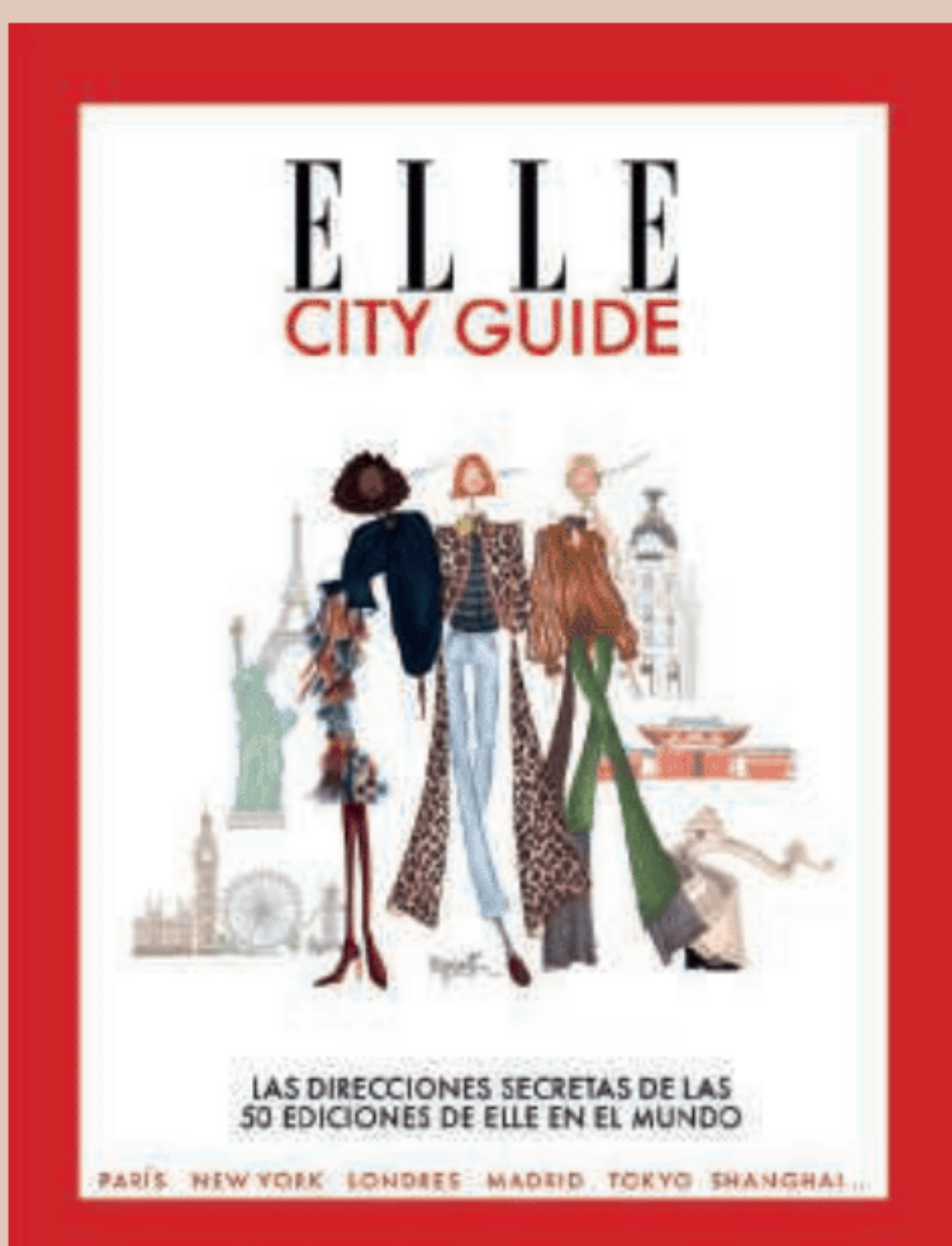
un placer. La rutina capilar de OLAPLEX aporta a tu pelo los ingredientes que necesita para estar sano y brillante. *OLAPLEX n° 4 Bond Maintenance Shampoo*, de uso diario y libre de sulfatos y siliconas, elimina las impurezas al tiempo que hidrata y fortalece la fibra capilar. Además, reduce en un 49% la rotura y deja el cabello muy suave. Es apto para todo tipo de pelo, aunque si el tuyo es muy fino te vendrá mejor *OLAPLEX n° 4 Fine*, un champú ultraligero formulado con ácido hialurónico y polímeros flexibles que aportan volumen y levantan la raíz. Termina con el acondicionador *OLAPLEX n° 5 Fine Bond Maintenance Conditioner* y aplica una vez a la semana una mascarilla adecuada.

MÁS FUERZA Y REPARACIÓN

La rutina de OLAPLEX va un paso más allá en la prevención y el tratamiento del cabello dañado. La firma pionera acaba de lanzar dos nuevas mascarillas innovadoras capaces de reparar la estructura interna de la fibra capilar. **Rich Hydration Mask**, con una textura perfecta para cabellos gruesos y secos, y **Weightless Nourishing Mask**, una fórmula nutritiva ligera para cabello fino. Elige la mascarilla ideal para tu pelo y aplícala una vez a la semana dejando que actúe unos 10 minutos antes de aclarar.



EMPIEZA LA TEMPORADA



ELLE + ESPECIAL FASHION BOOK +
CITY GUIDE (LAS DIRECCIONES DE LAS CIUDADES MÁS CHIC)
+ CREMA COLÁGENO CARA, CUELLO Y ESCOTE (250 ML)



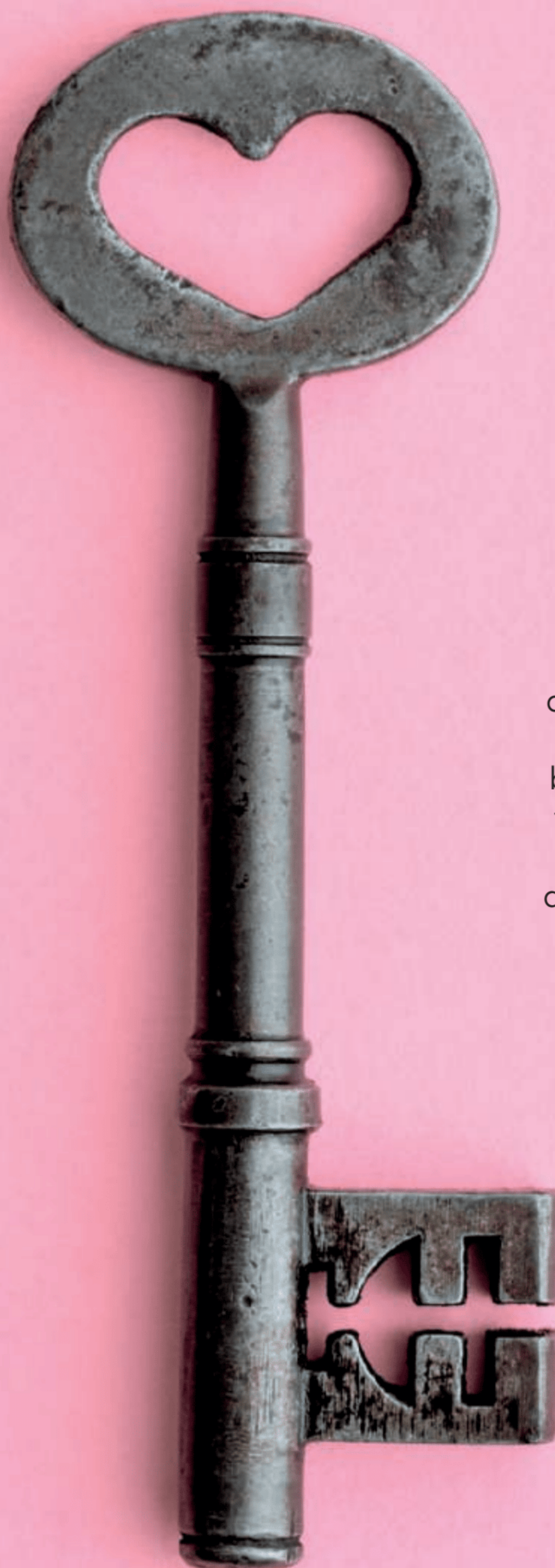
▼
VALQUER
LABORATORIOS

SÓLO 6,50 €
¡CORRE A TU KIOSCO!

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Quiérete

¿Has oído hablar del *cuddlegasm*? Esta palabra en inglés resulta de la unión de *cuddle* (abrazar) y *orgasm* (orgasmo) y representa el bienestar que sientes cuando te entregas al contacto físico en forma de caricias, besos, arrumacos..., sin necesidad de llegar a más. Siempre con la persona, el momento y el lugar adecuados.

love



Descubre los beneficios del orgasmo

¿Sabes que la clave para tu bienestar general está al alcance de tu mano? Te contamos cuáles son los increíbles pros de llegar al clímax y por qué puede mejorar tu salud. Esto no va solamente de placer. Toma nota y ¡a ello!

TEXTO: SOPHIE HOWE.

Los orgasmos no sólo son divertidos... ¿Sabías que también mejoran tu descanso y ayudan a que tu piel luzca con un brillo radiante, entre otras muchas cuestiones? Elisabeth Neumann, sexóloga de Womanizer, lo explica así: «Los tabúes sociales en torno a la sexualidad a menudo han limitado el acceso al conocimiento sobre los beneficios que el placer tiene para la salud. Ha llegado el momento de dar visibilidad a sus importantes contribuciones al bienestar general, sobre todo, a las mujeres». Y es que, aunque la mayoría de orgasmos duran unos segundos, en el cuerpo y en la mente se traducen en auténticos pros (y ningún contra) a largo plazo. Christine Rafe, experta en sexo y relaciones de Lovehoney, añade: «El placer y el hecho de llegar al clímax aumentan la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, la oxigenación en todo el

cuerpo... Eso es bueno por muchas razones, y algunas son desconocidas por la mayoría». ¿Quieres saber más? ¡Sigue leyendo y alucina!

Una revolución interna

Alcanzar el orgasmo regula las hormonas, en particular, el cortisol (la hormona del estrés). Cuando sus niveles son elevados provoca inflamación y descompone el colágeno y la elastina, dos proteínas esenciales para una piel firme y joven, y un nivel más bajo se traduce en una mejora del cutis. Además, un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que los orgasmos desencadenan la liberación de estrógenos –que estimulan la producción de colágeno– y de dehidroepiandrosterona (DHEA), ►

una hormona conocida por sus beneficios antienvjecimiento. Así que, ese brillo posterior al sexo no es un mito, es literalmente real.

Equilibrio y relajación

Los orgasmos son un estimulante natural del estado de ánimo, ya que liberan una oleada de hormonas que te hacen sentir en la cima del mundo. Tras el clímax, tu cerebro genera dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina, ¡casi nada! En definitiva, una potente mezcla que hace maravillas por tu bienestar emocional. «Estas hormonas ayudan a reducir la ansiedad, mejoran el estado de ánimo y contribuyen a crear un vínculo emocional con los demás», explica Rafe. Y este cóctel no es sólo una solución temporal, sino que tiene efectos duraderos que te ayudan a sentirte más centrada y equilibrada. Algo que te lleva al siguiente nivel. Más allá del impulso inmediato del estado de ánimo, los efectos calmantes de la oxitocina y las endorfinas actúan como un remedio para relajarse, y promueven una profunda sensación de calma y bienestar. Y ya sea que se experimenten sola o con una pareja, resultan también una buena fórmula para reconectar con el cuerpo y la mente, aliviar la tensión emocional y fomentar conexiones más profundas. ¿Que te cuesta dormir? El placer puede ser tu mejor aliado para conciliar el sueño. Gracias a sus efectos reguladores, puede mejorar la calidad de tu descanso. «Después de un orgasmo, el cuerpo libera prolactina, una hormona que favorece la somnolencia»,

afirma Rafe. Y en ese sentido, un dato curioso, según un estudio realizado por Womanizer, es que los orgasmos alcanzados mediante la masturbación se asocian a una mejor calidad del sueño que los logrados con una pareja. «Esto sugiere que la autoestimulación antes de acostarse podría ser una estrategia para mejorar el sueño. A pesar de la amplia investigación que existe sobre los cambios conductuales y de estilo de vida que se pueden llevar a cabo para mejorar el descanso, se ha prestado poca atención a la posible conexión entre la actividad sexual y el sueño y, estos resultados, aparte de poner de relieve una faceta del autocuidado que se ha dejado en la sombra, son una gran noticia que nos anima a experimentar con nosotras mismas», desarrolla Neumann.

Algo inesperado

Lo que mucha gente desconoce es que también pueden actuar como analgésicos naturales, ya que proporcionan alivio para dolores de cabeza y molestias menstruales, entre otras dolencias, gracias a las endorfinas y la oxitocina que el cerebro libera tras experimentarlos. «Aunque el sexo no suele ser lo primero en lo que se piensa cuando aparece el dolor, se ha demostrado que recurrir a las artes masturbatorias manuales o a tu vibrador favorito es, cuanto menos, eficaz», apunta Rafe. Pero es que, además, por si todo lo anterior te parece poco, aún hay más. Pueden mejorar la función cardiovascular y reforzar el sistema inmunitario.

«Se han realizado algunos estudios que los relacionan con la inmunidad, al identificar que aumentan la producción de inmunoglobulina A (IgA), un anticuerpo que ayuda a combatir las infecciones», relata Rafe. Y en cuanto a tenerlos en pareja de manera regular, por supuesto que se traduce en una mayor satisfacción en las relaciones, lo que a su vez, contribuye a que estas sean más largas y felices», indica la experta.

Más allá del dormitorio

Como ya sabes, la liberación de oxitocina y prolactina (también conocidas como las hormonas del vínculo) ayuda a sentirte más cerca de tu pareja, pero los orgasmos no sólo son *green flags* para tu vida amorosa, sino que también pueden mejorar tus relaciones de amistad. Como lo lees. «La oxitocina refuerza los sentimientos de autoconfianza y la capacidad de conexión, por lo que favorecen la receptividad a la hora de generar más cercanía con tus círculos», confirma Rafe. En definitiva, los orgasmos son mucho más que un momento fugaz de placer, y gracias a los últimos estudios se ha demostrado que son una fuente de bienestar. Tanto si buscas reducir el estrés, mejorar el sueño o fortalecer tus relaciones, poner el foco en ellos supondrá un paso hacia una mejor salud. «El placer y el sexo han de dejar de ser un tema tabú y, a partir de ahora, deberíamos tener claro que son beneficiosos», concluye la sexóloga. Así que, ¿por qué no convertir la masturbación en una parte fundamental de tu rutina? Tu cuerpo (y también tu mente) te lo agradecerán enormemente. ●

MOTORIZA TU PLACER

Seguramente seas experta en el momento *DIY (Do It Yourself)*, pero te animamos a incluir estos juguetes en el cajón de tu mesilla de noche: son nuevos lanzamientos y tienen prestaciones muy originales.



El más efectivo y original para estimular el punto G. 'G for Goddess', **Satisfyer** (49,95 €).



Un 3x1, succiona y vibra. 'Dark Blushing Rose', **Lovehoney x Fifty Shades of Grey** (69,05 €).



Doble placer: directo al punto G y al clítoris. ¡Vaya combo! 'DUO2', **Womanizer** (208,99 €).



El nuevo masajeador *wand* de doble extremo: ahora, dos en uno. 'Switch', **Lelo** (199 €).



Mide sólo 10 cm de longitud y tiene un motor muy silencioso. 'Velvet Secret', **Control** (20,80 €).



Ideal para el sexo anal y la estimulación del punto G. 'Star Force', **Satisfyer** (49,95 €).



Pese a su tamaño de bolsillo, te sorprenderá la intensidad de su motor. 'Flipstick', **Amantis** (14,99 €).



Simula el sexo oral y estimula el punto G. Todo a la vez. 'Gogo', **Platanomelon** (44,99 €).



Con tan sólo un botón, podrás controlar cinco intensidades de vibración. 'SVR+', **Iroha** (69 €).



¿Está tu cuerpo rechazando tu relación?

Ya sea romántica o platónica, confía en que cuando llegue el momento de terminar, lo sabrás.

TEXTO: GABRIELLE KASSEL.
FOTOS: GLENN GLASSER.

La cultura pop tiende a idealizar las relaciones apasionadas y disfuncionales, hasta el punto de que ciertas dinámicas intensas –pero tóxicas– han llegado a parecer normales (como en *Babygirl* o *Cincuenta sombras de Grey*). Este tipo de desensibilización puede trasladarse a la vida real, dificultando el darse cuenta de cuándo una relación se ha deteriorado. Por suerte, todos tenemos algo en nuestro interior capaz de indicarnos si ha llegado realmente el momento de pasar página. Sólo hay que



aprender a escucharse. Seguro que has comentado algunas de estas señales con tus amigas, o puede que las vieses en un vídeo viral de enero de 2025 que preguntaba: «Chicas, ¿cómo supisteis que vuestro cuerpo estaba rechazando a vuestro ex?».

Un sinfín de síntomas

Como respuesta a este interrogante, unas 2.000 personas compartieron en comentarios una serie de síntomas físicos y mentales que experimentaron en relaciones problemáticas: náuseas, hongos, infecciones urinarias crónicas, vaginosis bacteriana, fluctuaciones de peso, dolor durante las relaciones sexuales, depresión, ansiedad, etc. «Las relaciones tóxicas pueden conducir a cuerpos tóxicos», afirma la psicóloga Candice Nicole Hargons. «Tu cuerpo responde constantemente a tu entorno, incluidas tus relaciones», añade la terapeuta matrimonial y familiar Cheryl Groskopf. «Cuando estás en una relación que te hace sentir insegura, inestable o emocionalmente agotada, tu sistema nervioso reacciona». Esto es lo que le sucedió a Sandra*, quien tuvo su primera migraña casi un año después de empezar a salir con su exnovio. Los dolores de cabeza eran constantes y resistentes a todos los remedios que probaba. Al volverse a quedar soltera, sus migrañas remitieron. Lamentablemente, los médicos

Náuseas, migrañas, fluctuaciones de peso... son algunos de los indicios de que tu pareja no te beneficia

pueden ignorar estos síntomas o atribuirlos a otra cosa. Muchas veces, los doctores los achacan al estrés y, aunque no se equivocan, el origen de este también es importante. El cuerpo percibe la relación como una amenaza, aunque no lo reconozcas de modo consciente. Si los trastornos mejoran cuando estás sola, rodeada de personas que te apoyan o después de pasar un tiempo lejos de tu pareja, es un indicio claro de que la causa es tu relación. Los problemas con tu pareja no tienen por qué ser extremos para que esto sea así. Sandra dice que su relación «era horrible», pero no en el sentido en el que la mayoría suele pensar. «Él no me apoyaba emocionalmente y no encajábamos».

Mejoría tras romper

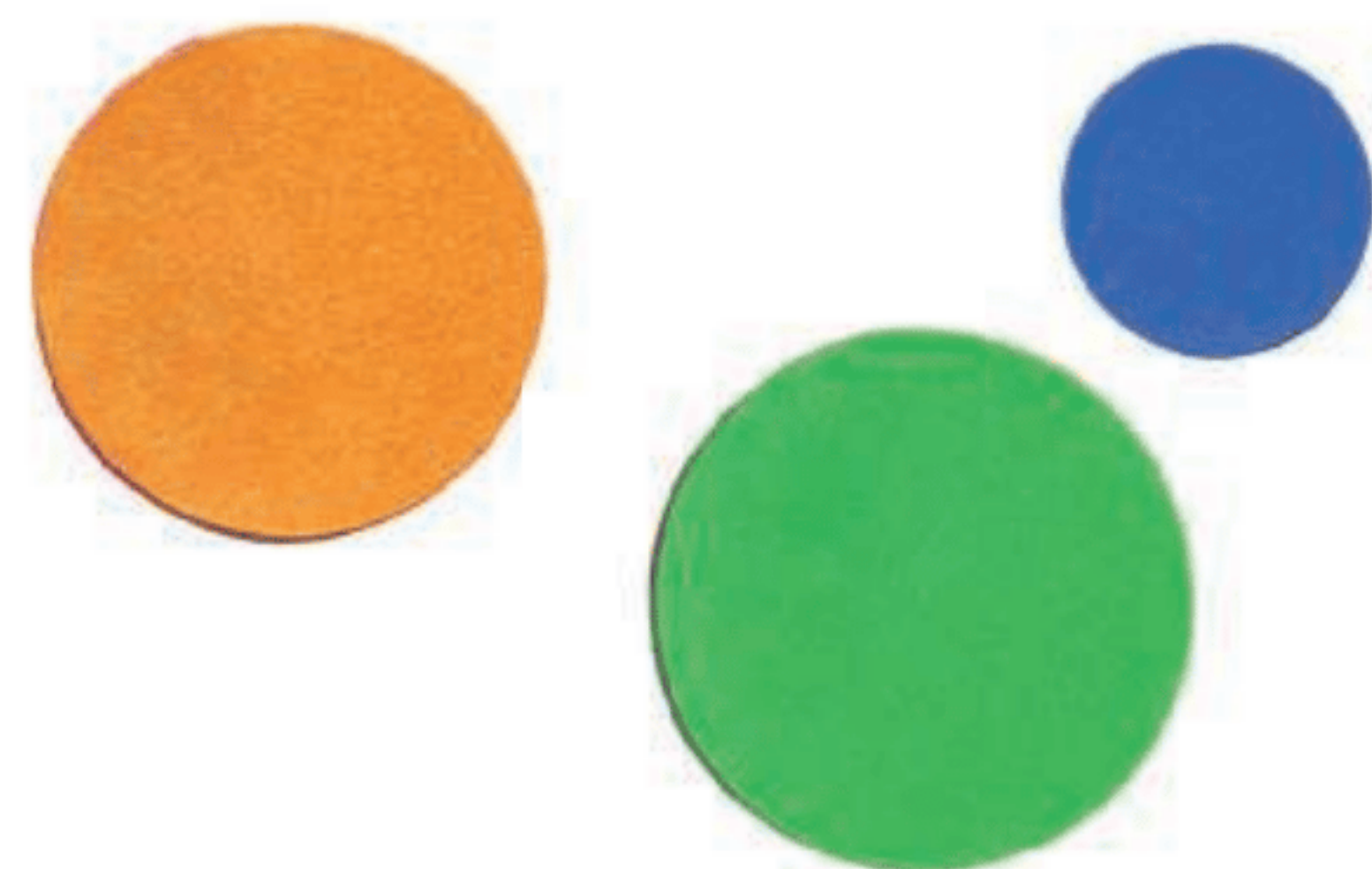
También le ocurrió a Alicia*, que seis meses después de separarse de su exmarido, por fin «volvía a parecer ella misma». Mientras estuvo casada, tuvo que lidiar con mucho abandono, bloqueo emocional y frialdad. «Mi infelicidad se reflejaba en mi rostro», afirma. Tenía la cara siempre hinchada y propensa al acné. No había explicación para ello... hasta que puso fin a su matrimonio. Experimentar síntomas como estos no significa que tengas que terminar con la relación inmediatamente, afirma Groskopf. En ocasiones, los trastornos pueden desaparecer después de que la pareja aborde sus

Tu organismo te envía estas señales como una forma de intentar mantenerte a salvo

preocupaciones. Otras veces, realizar pequeños experimentos, como darse un tiempo antes de tomar una decisión definitiva, también puede darte una mejor perspectiva.

El consejo más importante

Escucha a tu cuerpo: él te envía estas señales para mantenerte a salvo. «Presta atención a tus emociones antes de que tu organismo tenga que gritar para llamar tu atención», dice Groskopf. Puede ser más fácil decirlo que hacerlo, por lo que anotar los síntomas y sentimientos en un diario o en tu *app* de notas es una forma práctica de seguir los patrones. Ser consciente de cuándo aparecen los problemas también es una información clave. Así podrás establecer un marco de referencia y saber cómo se comporta tu cuerpo cuando está en equilibrio o experimentando cambios negativos, de modo que puedas trabajar para alcanzar una sensación de bienestar general. Tal y como dice Hargons: «Cuando tu relación es sana y feliz, tu salud es mejor». ●



love

¿Por qué nos gustan tanto los noodle boys?

No son unos
'musculitos', pero
su sensibilidad los
hace irresistibles.
Descubre las
ventajas de estar
con un chico 'fideo'.

TEXTO: MARITA ALONSO.
FOTO: GABRIELLE REVERE.

No es especialmente guapo, no está especialmente cachas... pero todo el mundo se rinde a los encantos del actor Timothée Chalamet. Él es el epítome del denominado hombre *fideo*, que se caracteriza por tener una silueta desgarrada y un atractivo que, pese a ser innegable, es complicado de explicar, el clásico *je ne sais quoi*... Su sensibilidad —no su *six pack*— es lo que engancha. Y según el análisis de tendencias en citas de Bumble para 2025, este tipo de chico cada vez cuenta con más seguidoras. En concreto, el 57% de las españolas confiesa que es el que más le gusta.

Nueva masculinidad

Aunque tradicionalmente no ha estado bien visto que los hombres fuesen tiernos y emotivos, esto está cambiando. «No hace falta ser fuerte, sino sensible, para poder ser una buena elección como amigo o como pareja. Romper los estándares masculinos de siempre conlleva otro tipo de eróticas más allá de los músculos», explica Erick Pescador Albiach, sociólogo, sexólogo y especialista en Desarrollo de la Cultura del Cuidado. La psicóloga Lara Ferreiro asegura que sus

pacientes celebran poder conectar con esta nueva masculinidad a nivel emocional. «Estos hombres nos hacen sentir más libres y menos cuestionadas, y al ser normalmente delicados y vulnerables, apuestan más por el erotismo en el sexo», asegura.

Más estabilidad

En la tercera temporada de *The White Lotus* encontramos un buen ejemplo de cómo el hecho de que ellos sean emocionales resulta más atrayente que unos buenos abdominales. Patrick Schwarzenegger da vida

menos conflictivas, con una menor adhesión a los roles de género clásicos». ¿Una demostración de que son parejas emocionalmente estables, confiables y con las metas claras?

No a generalizar

Sin embargo, no hay que caer en la simplificación ni en la polarización. «Da lo mismo tener un cuerpo más o menos de gimnasio, el mentón más o menos afilado o la cara más aniñada, lo importante ahora para los hombres es ser solidarios, empáticos, cuidadores y sonrientes.

Al ser más vulnerables, estos hombres apuestan por el erotismo y nos hacen sentir más libres y menos cuestionadas

a un *gym bro* de libro cuyo hermano, a quien da vida Sam Nivola, acaba teniendo más éxito entre las chicas al alejarse de la masculinidad tóxica. Es más, según Ferreiro, autora de *Ni un capullo más* (ed. Grijalbo) «un estudio de la Universidad de Harvard revela que los hombres menos musculados tienen relaciones más estables y

Pero hay tronistas sensibles y tirillas que son depredadores sexuales», advierte Erick Pescador. Alicia González, psicóloga experta en relaciones, coincide en señalar que los hombres musculosos no tienen por qué ser necesariamente fríos, ni los desgarrados, afectuosos y buenos. ●

CÓMO SEDUCIRLES

Sigue los consejos de estas expertas para enamorar al hombre *fideo*. ¡Nam!

SIN PREJUICIOS

«Sé clara contigo misma: ¿quieres un *gym bro* y sexo sin compromiso o un *noodle boy* con el que empatizar? Porque para relacionarte con este último has de desmontar tus propios prejuicios», cuenta Lara Ferreiro.

EL SEXO IMPORTA

«No sólo es importante la conexión emocional, también la física y sexual. ¡Demuéstrale lo mucho que te excita!», apunta Marta de Prado.

OLVIDA LOS ROLES

«No te fuerces a adoptar un papel. Para relacionarte con ellos has de ser directa, hacerles ver que no están en la *friendzone* y darles señales claras. Ah, y nada de compararlos con los *musculitos*», advierte Ferreiro.

¡QUE HABLEN!

«Hay que permitir que definan qué significa la masculinidad positiva para ellos», dice Alicia González. Nada de *womansplaining*.

love



«No he tenido nunca una relación larga... ¿Y qué?»

Tengo 30 años, soy periodista, escribo sobre mujeres y relaciones, y sigo siendo novata en el amor. Para quitarme la angustia que me produce esta situación, he decidido pedir consejo.

TEXTO: CAIT EMMA BURKE. **FOTO:** CATHRINE WESSEL.

Un tiempo atrás, haciendo *scrolling*, encontré en TikTok el vídeo de una mujer de 30 años que decía que nunca había tenido una relación estable. Me invadieron varias sensaciones: alivio –ahora sabía que no era la única–, empatía –entendía su tristeza– y, por último, preocupación por las reacciones en la red, que como preveía fueron bestiales. «Dios mío, que no me pase a mí, es aterrador», escribió alguien. «Pensé que estar soltera a los 25 era malo, pero esto ya es otro nivel», puso otra.

¿Soy yo el problema?

En los comentarios, la mayoría de las chicas expresaba un miedo cerval a que «nadie las eligiera nunca». Algo que, ahora que me acerco a los 31, para mí es ya una realidad: nunca he tenido una pareja formal, nadie me ha pedido ser su novia, me ha presentado a sus padres ni se me ha declarado. Sí acumulo experiencia en rollos esporádicos y en citas, pero no es lo mismo. Me siento poco querida y sola. Para colmo, todas las mujeres que conozco han experimentado el amor y las relaciones de pareja, y según han ido pasando los años, me he ido comparando cada vez más con ellas. Me ha consumido pensar que estoy calificada como *no válida* para ser novia y sólo me he visto defectos: nariz grande, cicatrices de acné, cabello salvaje y, además, incapaz de seguir la moda, sin ningún estilo. Me he tomado cada romance fallido como la confirmación de que el problema era yo. Hasta que fui a terapia. Ahora lo llevo mejor, me siento más aliviada, me muestro abierta y lo cuento sin problema, tanto en

internet como con mi círculo de amigos. Aun así, reconozco que todavía tengo miedo, así que he preguntado a dos expertas si debía preocuparme por mi incapacidad para encontrar una pareja estable.

Las expertas opinan

Georgia Grace, autora de *La guía moderna del sexo*, comenta que mi situación es «increíblemente común en mujeres heterosexuales». Pero no sólo eso, también me explica a qué se debe: «Hemos sido condicionadas a pensar en un reloj biológico que es una tragedia, sobre todo si quieres casarte o tener hijos». La psicóloga Emma Cholakians aborda el tema desde otra perspectiva: «Esta lucha suele conectar con preocupaciones profundas sobre la identidad, la autoestima y el propósito. La sociedad a menudo asocia el valor personal con tener pareja, lo que puede empeorar la inseguridad o la soledad». Hay que cambiar la forma de verlo porque la soltería tiene muchísimas cosas buenas. Por ejemplo, puede llevar a buscar sentido a la vida fuera de las estructuras tradicionales».

Sin miedo a las emociones

Al pedirle consejo para solteras inseguras como yo, Georgia asegura que lo mejor es reflexionar sobre los temores subyacentes. Según dice, muchas personas tratan de deshacerse de las crisis en lugar de profundizar en ellas: «Se produce

cuando intentamos adormecer, borrar o reformular esas emociones, ya que no les damos el espacio que necesitan». Emma recomienda la defusión cognitiva para disminuir la influencia de las reflexiones en relación con el comportamiento. «Si creo que hay algo inherentemente mal en mí como una verdad absoluta, me va a afectar mucho. Pero si lo veo como un pensamiento más, uno de muchos, todo cambia», afirma. «También es útil reconocer que son parte de la experiencia humana universal y podrían ser invitaciones a explorar lo que importa y a vivir según tus valores.

La sociedad a menudo asocia el valor personal con tener pareja, lo que puede empeorar las sensaciones de inseguridad o soledad en quienes llevan mucho tiempo solteros

Al final, esta autoexploración puede llevar a una vida más plena», concluye la psicóloga. Suena bien, pero ¿cómo puede una mujer adulta, que busca compromiso, navegar en el mundo de las citas sin desesperarse? Para Georgia, la honestidad es el mejor consejo: «No hay que esconder que quieres una relación a largo plazo por el miedo a espantar a alguien, ni pensar que pierdes el tiempo saliendo con personas con intereses diferentes a los tuyos. No es necesario abrumar al otro, pero está bien preguntarle en qué punto se encuentra (sí, puede hacerse el primer día). Quizás te sorprenda su respuesta y te des cuenta de que hay más personas de las que piensas que buscan lo mismo que tú». ●

cover

Chaqueta de piel,
Sandro. Vestido,
cinturón y pulseras,
Primark presents
Rita Ora. Gafas
de sol, **Carrera**.

RITA ORA

«Jamás dejo de soñar»

Divertida, inteligente y multifacética. La cantante británica regresa con 'Heat', el primer mordisco de un nuevo álbum que tiene como objetivo caldear al ambiente y hacerte bailar.

TEXTO: CECILIA MÚZQUIZ.

FOTOS: HERVÁS & ARCHER. REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIU.



Hace un año, la cantante británica Rita Ora (Kosovo, 1990) creó un *vision board* para un nuevo álbum. Con su anterior trabajo, *You & I* (2023), había abierto la puerta a la intimidad de su historia de amor con el director de cine neozelandés Taika Waititi, pero ahora el cuerpo le pedía marcha. Así que el pasado julio lanzó el *single Heat* y sacó su feminidad a pasear. «Tuve la sensación de que deseaba conectar conmigo misma, mi sexualidad, mi libertad y mi piel. Y quise crear un personaje poderoso, audaz y valiente», dice. Y vaya si lo ha conseguido. Lejos queda aquella niña que con 18 años dejó Londres para instalarse en Brooklyn apadrinada por Jay Z. Hoy, Rita Ora es todo un icono de la industria del entretenimiento, y en su horizonte más próximo asoman el estreno de un par de películas, una gira por Australia con Ricky Martin y la promoción de su nuevo álbum. El día de la sesión de fotos, su agente me hace una confesión: «He colaborado con muchos artistas, pero ninguno tiene su disciplina ni trabaja tan duro como ella».

Te dedicas a la música, el cine, la moda y la filantropía. ¿Cómo consigues esa versatilidad?

¡No tengo vida social! (*risas*). Me encanta lo que hago y soy bastante buena con el *multitasking*. ▶

«Mi agenda está muy bien organizada. Sé exactamente lo que voy a hacer durante los próximos seis meses»

Me gusta la rutina, mi agenda está siempre muy bien organizada y doy lo mejor de mí en todo aquello en lo que participo. Conlleva foco y mucha disciplina.

¿Tienes las jornadas estructuradas de la mañana a la noche?

Sí, y sé exactamente lo que voy a hacer los próximos seis meses. Así me aseguro de involucrarme en todas las cosas que me interesan. La gente me suele preguntar si me gusta más la música o la interpretación, pero yo no quiero elegir, deseo hacerlo todo. Me encanta la industria del entretenimiento, aunque la música sea mi bebé.

¿Cuándo te diste cuenta de que querías ser artista?

Creo que tenía unos seis años cuando fui consciente de que la música me hacía sentir libre. A esa edad entré en el coro del colegio, donde me convertí en la voz principal. Mi profesora le comentó a mi madre que yo era muy buena cantando y le recomendó que me llevara a una escuela de música. Una vez allí, vi que de verdad podría llegar a dedicarme a esto. Y casi al tiempo me fui enamorando de la moda. Me influyó mucho Diana Ross, con ese *look* a lo grande. Luego, las comunidades *drag* y LGTBQ+ me abrieron los ojos al maquillaje, a los clubes londinenses, al sudor, la música, las luces. Simplemente me encantó el estilo de vida y la libertad de la música y la moda, la interacción entre ambas.

De adolescente solías ir a comprar a la tienda de Primark en Hammersmith, en Londres. Y ahora acabas de diseñar tu séptima colección para la marca. Esto sí que es una relación seria...

Mi sueño era hacer una colaboración duradera, ambiciosa. Y distinta, porque me atrevo a correr riesgos. Pensé que sería una sorpresa porque yo estoy muy vinculada a la alta moda, pero también sé que es importante conectar con la gente. Y los fans que

compran las entradas para mis conciertos y escuchan mi música son los mismos que compran en Primark. Eso es lo que yo conozco, cómo crecí. Quería ofrecer a estas personas ese sueño de que pudieran acceder a la moda sin tener que gastar mucho dinero.

¿Cómo es tu estilo?

Muy ecléctico. Y bajo la superficie, muy *tomboy*, pero con un toque de *sex appeal*. Me gusta llevar pantalones *baggy*, vaqueros masculinos con un top sexy, una camisa abierta... Me encanta la sastrería clásica, y creo que cualquier armario siempre necesita unos *jeans*, una camisa blanca y un buen reloj. Adoro la joyería y jugar con ella. La veo como algo muy personal.

En Reino Unido y Australia has sido mentora y juez de muchos programas de nuevos talentos. ¿Qué le dirías a las jóvenes que quieren seguir tus pasos? ▶



Vestido de gasa, cinturón de ante, pulseras y pendientes, **Primark presents Rita Ora**. Abrigo de pelo marrón, **Antik Batik**.



Chaleco de ante,
bikini con pedrería,
falda de estilo
patchwork, cinturón,
sandalias y joyas,
todo de **Primark**
presents Rita Ora.

«Deseaba conectar
conmigo misma,
mi sexualidad, mi
libertad y mi piel»

cover

Conjunto
de algodón,
cinturón con
monedero,
gafas y joyas,
Primark
presents
Rita Ora.



¡Hoy es todo tan diferente en comparación con cuando yo empecé! Lo que recomendaría es estar tranquila y ser muy honesta contigo misma, con quién eres. Ahora se compite con personalidades de las redes sociales que no son músicos y aun así están en las listas de los más escuchados. Y todo es competencia. Creo que es muy difícil destacar, así que simplemente tienes que ser tú, ser muy de verdad, tener tu propia visión y no dejarte arrastrar por lo que hace otra gente.

Como embajadora de buena voluntad de Unicef desde 2013, estás muy involucrada en las causas relacionadas con la infancia y los refugiados.

¿Qué es lo que te hizo apoyar esta causa?

Me identifiqué mucho con ella, con los niños de las comunidades de refugiados, y sentí que podía ayudar. Me sentía con la potestad suficiente como para ofrecerles una nueva perspectiva, dándoles un faro de esperanza. Quise mostrarles cómo podría llegar a ser su futuro, cómo podrían hacer realidad sus sueños si obtenían la ayuda necesaria y mantenían el foco en sus objetivos.

¿Tuvo algo que ver con que tus padres, albanokosovares, dejaran su país y empezaran de nuevo en el Reino Unido?

Sí. Aunque yo tuviera una infancia estupenda, creciera en el Reino Unido y jamás experimentara nada relacionado con la guerra, mis padres

«Tienes que ser muy de verdad, tener tu propia visión y no dejarte arrastrar por lo que hace otra gente»



*Bandeau azul, vaquero, cinturón de ante con flecos y pendientes metálicos, **Primark presents Rita Ora**. Mules con estampado tropical, **Christian Louboutin**.*

sufrieron las secuelas psicológicas de tener que marcharse. Y esto obviamente se vuelca en los hijos. Mi madre es psiquiatra y con ella he aprendido mucho sobre los efectos, desde el punto de vista del subconsciente, que pueden sentir los niños, aunque crezcan en el Reino Unido. Puede ser algo muy difícil. Yo he tratado de ser una voz para esos niños, y hacerlo lo mejor posible.

¿Qué aspiración te queda por conquistar?

Bueno... quiero ganar en todo (*risas*). Quiero hacer un gran película con mi marido, que es mi mayor inspiración porque tiene ¡tanto talento! Y para mí sería un honor trabajar con él. Y me encantaría cultivar, hacer crecer un jardín, plantar verduras... Deseo aprender a hacer cualquier cosa prácticamente desde cero. Es mi sueño. Y

luego me gustaría poner

en marcha otro *tour* mundial. También interpretar a una heroína en una película de acción, mientras todavía esté *fit*. Jamás dejo de soñar, creo que no hay que ponerse límites y hay que mantenerse ambiciosa. Quiero inspirar a la gente para que sigan soñando, creyendo, tan lejos como les permita su cabeza.

¿Manifestas?

Sí, mucho. Soy una gran creyente de la manifestación.●



¿Se ha convertido TikTok en tu nuevo psicólogo?

Cada vez es más habitual recurrir a las redes para consultar problemas de salud mental. Una práctica que a veces ayuda, pero que también tiene sus riesgos...

TEXTO: SOPHIE BILLAUD. **FOTO:** KEVIN TACHMAN.



Mientras navego por TikTok, me encuentro con el video de una chica que habla de su tormentosa relación con un exnovio perverso narcisista (PN) y tengo la extraña sensación de reconocerme en su testimonio. Peor aún: reconozco a mi ex, Thomas. Con la ayuda del algoritmo, me topo con decenas de publicaciones del mismo tipo y mi diagnóstico se afina: sin duda, salí con un PN. Les cuento mi descubrimiento a mis amigas, que me aseguran que no, que Thomas no era un perverso narcisista, sólo un idiota. Pero los *posts* que cuelga la gente describen todas las características: seductor, ego desmesurado, necesidad constante de atención, tendencia a cuestionar las palabras de los demás... Según mis amigas, no hay motivo para alarmarse: esto refleja a la mitad de los hombres (sobre todo a los *machos*).

Sentirse identificada

Aun así, me pregunto por qué me identifico tanto con este testimonio. ¿A qué se debe esta necesidad de etiquetar mi historia? Sin duda, a que la salud mental ha invadido las redes sociales; cada emoción fuerte puede percibirse como un trastorno, y cada relación complicada como tóxica. Afortunadamente,

Los testimonios en internet han ayudado a mucha gente a comprenderse mejor a sí misma y a poner palabras a su malestar

esto también ha ayudado a mucha gente a comprenderse mucho mejor a sí misma y poner palabras a su malestar.

A sus 24 años, Alice es una de esas personas a las que las redes les han salvado la vida, literalmente. Padece dermatilomanía, una patología que consiste en rascarse mecánicamente hasta provocar lesiones. «Las crisis comenzaron en la adolescencia, cuando empecé a tener acné. Me obsesionaba especialmente la espalda, me rascaba cada imperfección. Acababa sangrando y tenía que ponerme base de maquillaje para camuflar las heridas —confiesa—. Esto me generó muchas discusiones con mis padres, que no entendían por qué me hacía eso. Consulté a médicos, dermatólogos, seguí tratamientos, pero nada funcionaba... Hasta que un día, en Snapchat, vi una noticia de un medio de comunicación: «¿No puedes evitar rascarte? Quizás sufras dermatilomanía», decía el titular. Hice una captura de pantalla pensando que lo miraría más tarde. Pero ese más tarde se convirtió en varios años. Estaba en una fase de negación total. Me llevó dos años y una última crisis poder escribir dermatilomanía en Google. En unos pocos

clics, encontré decenas de artículos y foros que trataban sobre esta enfermedad. Cientos de personas contaban lo que yo vivía a diario. Me sentí liberada y busqué un psicólogo especializado que me ayudó un montón. Lo cierto es que, si las redes no me hubieran abierto la primera puerta, seguiría perdida en el laberinto médico.

Fuera estigmas

El psiquiatra Stéphane Mouchabac nos lo confirma: «Las redes sociales han permitido a muchas personas hablar abiertamente sobre sus trastornos y han contribuido a desestigmatizar la salud mental. Gracias a ellas, se crean intercambios, circula la información y los tabúes se disipan. Pero cuidado, su impacto depende de cómo se usen. Bien utilizadas, ofrecen un espacio para expresarse y recibir ▶

apoyo. Sin embargo, si se interpretan erróneamente sus mensajes, pueden transmitir ideas falsas, dar lugar a autodiagnósticos arriesgados o provocar una idealización de ciertas patologías. Un peligro.

El efecto Barnum

Cuando le explico a Stéphane Mouchabac que he reconocido una experiencia personal en el testimonio de otra persona, no se sorprende. Y cuando le cuento que me producen inquietud los trastornos mentales que aparecen en mi *feed*, me dice: «Eso es lo que se llama el efecto Barnum. En los años 50 se llevó a cabo un estudio psicológico con estudiantes. Se les hicieron varios tests de personalidad y luego se les dio a todos el mismo análisis *personalizado*, con afirmaciones bastante vagas. En él se podían leer frases del tipo: «Por lo general eres sociable, pero a veces necesitas estar solo». Un análisis que podría aplicarse casi a cualquiera. ¿El resultado? La mayoría de los participantes se identificaron con el análisis, ¡a pesar de que todos tenían el mismo! El efecto Barnum explica por qué tantas personas se ven reflejadas en las descripciones de trastornos psicológicos que aparecen en internet. En el caso

El peligro es que se haga un autodiagnóstico arriesgado o que se idealicen ciertas patologías

de las enfermedades mentales, el error es partir de uno o dos síntomas aislados y aferrarse a un diagnóstico. Al igual que Alice, Manon, de 28 años, también detectó un problema gracias a las redes. Hace un año empezó a sentirse deprimida tras pasar una temporada en la montaña: «Al principio

pensaba que era la vuelta a la ciudad lo que me hacía infeliz. Lloraba con frecuencia y vivía mis emociones de forma exagerada. A veces, por la mañana estaba genial y

por la noche, fatal. No me reconocía a mí misma». Entonces, comenzó a ver publicaciones que trataban sobre la hipersensibilidad y le resultó familiar. «Había muchas citas textuales que se ajustaban a mí, como «sientes una barrera social», «tienes cambios de humor», «lloras a menudo»... Mi novio de entonces me recomendó consultar con un profesional y seguí su consejo. Era consciente de que la hipersensibilidad



Algunas personas consultan a la inteligencia artificial porque no juzga y es gratis, pero esto no debe sustituir a un profesional

se había convertido en una moda en las redes sociales. Aunque a mí, en el fondo, lo que más me preocupaba era la posibilidad de ser bipolar debido a mis cambios de humor». Mi psicólogo me tranquilizó: no era bipolar, sino hipersensible. No existe ningún tratamiento, así que estoy teniendo que aprender a vivir con ello. Pero al menos lo sé. Sin las redes sociales, Manon quizá no habría recibido este diagnóstico. Sin embargo, también destaca los excesos: «Cuando veo algunos vídeos tipo *24 horas en mi vida de hipersensible*, se me ponen los pelos de punta. La hipersensibilidad no es un estilo de vida, es un rasgo de la personalidad, que puede ser una ventaja o una carga. Y con sus

publicaciones demasiado simplistas o románticas, algunas personas tienden a ensalzar lo que en realidad es una enfermedad».

La IA es el futuro

¿Y qué hay de ChatGPT? No se me había ocurrido consultarlo. Cuando le pido su opinión sobre mi ex, su respuesta es sorprendente: «Lo que describes parece un comportamiento problemático, que puede ser tóxico en una relación». «Pero, ¿es por ello un perverso narcisista?», le pregunto. «Este término se utiliza a menudo para describir a personas egocéntricas y manipuladoras, aunque

el verdadero trastorno de personalidad narcisista es más complejo... En cualquier caso, lo importante no es hacer un diagnóstico, sino saber cómo te sientes en esta relación. ¿Te respeta? ¿Te escucha?», me contesta. ChatGPT termina aconsejándome que pida ayuda a amigos o a un terapeuta para ver las cosas con más claridad. Según el psiquiatra Stéphane Mouchabac, «a muchas personas les resulta más fácil hablar con una IA que consultar a un especialista porque es benevolente y no juzga ni estigmatiza, mientras que acudir a un profesional

sigue siendo a veces un tabú». Es el caso de Janice, de 32 años, que reconoce, un poco avergonzada, que recurre regularmente a ChatGPT para compartir sus estados de ánimo: «La primera vez que di el paso fue por una situación profesional en la que había reaccionado de forma exagerada. Le expliqué a ChatGPT lo que había pasado de la forma más neutral posible y le pedí su opinión. Fue muy comprensivo y me dijo que quizá había reaccionado de manera desmesurada, pero que la otra persona también había sobrepasado ciertos límites. Al día siguiente, pude charlar tranquilamente con mi compañera y la situación se calmó. Desde entonces, le consulto muy a menudo sobre mi estado psicológico. Lo que me gusta es la inmediatez. No tengo que llamar a una amiga ni ir al psicólogo para pedir consejo... Y además, es gratis». ●

¿QUÉ ME PASA, DOCTOR CHATGPT?

La IA y las terapias digitales están transformando el tratamiento de la salud mental. Según el psiquiatra Stéphane Mouchabac, «esto va a modificar la relación entre el paciente y el terapeuta». Pero no es oro todo lo que reluce...

A favor

Si Doctissimo ya ofrecía autodiagnósticos, la IA actual va mucho más allá al sintetizar eficazmente la información. «Así, detectar pequeños

indicios incluso antes de que se manifieste un trastorno se convierte en una posibilidad... y quizás en un reto importante para la medicina del futuro», apunta Mouchabac.

En contra

Según este experto, «la inteligencia artificial, con sus respuestas y su lenguaje adaptados, capta nuestra atención y crea la ilusión de una presencia viva. Pero,

por muy avanzada que sea, sigue siendo un programa... y no sustituye el acompañamiento de un verdadero profesional». Hay que tener esto en cuenta y no confundirse.

¿Cuál es tu tipo de manifestación?

La manera en la que das forma a tus sueños dice mucho de ti. No hay una única estrategia, ni una correcta. Y ya que estamos en la era de proyectar, la pregunta es: ¿tú cómo lo haces?

TEXTO: ANGELA LAW.

No hay nada tan poderoso como tener claros los objetivos. Manifestar nuestros deseos va más allá de una simple intención. Y el cómo hacerlo depende de cada una de nosotras. Así, mientras algunas encuentran la motivación visualizando su futuro soñado con un *vision board*, otras prefieren escribir afirmaciones. Y hay quienes confían sus metas a una planificación meticulosa y eficaz.

1. Cuando los planes no salen como tú esperabas...

- | | | |
|--|--|---|
| Te permites sentir tus emociones y tratas de autocuidarte. | Piensas en objetivos alcanzables que te refuercen. | Haces <i>scrolling</i> en TikTok hasta que algo te inspire. |
| a | b | c |

2. Al establecer tus propósitos para el futuro, prefieres:

- | | | |
|--|--|---|
| Escribir una lista de metas y dividir las en acciones alcanzables. | Crear un <i>vision board</i> que refleje la que sería tu vida ideal. | Practicar la gratitud y escribir en un diario tu vida soñada. |
| a | b | c |

3. Tu signo estrella:

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Cáncer, Escorpio, Tauro, Libra. | Leo, Sagitario, Géminis, Acuario. | Virgo, Capricornio, Aries, Piscis. |
| a | b | c |

Para crear un 'vision board' elige fotos que representen tus sueños y colócalas donde las veas cada día. Te mantendrá enfocada y motivada.

Define lo que deseas y divídelo en pasos para hacerlo realidad.



4. Tu jefe acaba de pedir un apoyo creativo. Tu primer paso es...

Buscar inspiración en Pinterest o Instagram. Obvio, ¿no?

a

Escribir una lista de tareas detallada y asignarles plazos.

b

Imaginar lo satisfecha que te sentirás al completar el proyecto.

c

DE 7 A 8 PUNTOS

El 'Vision Boarder'

Si no puedes visualizar tus metas, lograrlas es casi imposible. Te aconsejamos crear un *vision board* para empezar. Se trata de encontrar fotos que representen tus sueños; como una del lugar al que quieres viajar o de ese perrito que te gustaría adoptar. Tienes que colocarlas en un lugar donde las veas todos los días, para mantenerte enfocada y motivada. También puedes hacer una versión digital y usarla como fondo de pantalla de tu móvil.

DE 4 A 6 PUNTOS

El 'Journaler'

Las afirmaciones, los mantras y poner las cosas por escrito son clave para alcanzar la vida con la que sueñas. No importa cuál sea tu técnica específica, lo más importante para manifestar con éxito es enfocarte en cómo te hará sentir alcanzarlo. Ya sea conseguir un ascenso, tener estabilidad financiera o encontrar al amor de tu vida. Abre un diario y comienza a escribir.

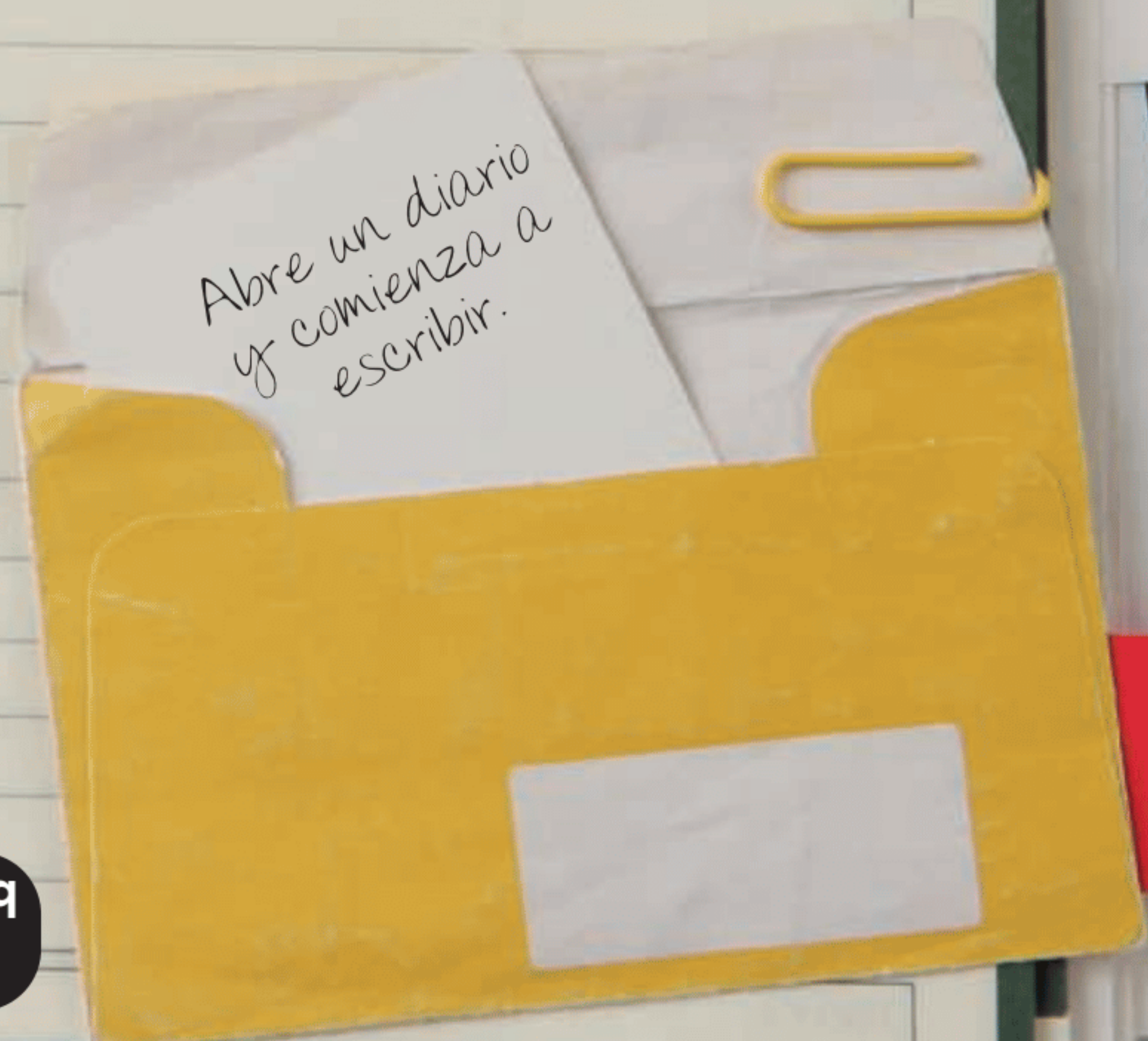
DE 0 A 3 PUNTOS

El 'Goal Setter'

Si crees que los objetivos sin un plan son sólo sueños, te sugerimos que definas con total claridad lo que deseas y que desgloses los pasos necesarios para poder hacerlo realidad. La clave es dividirlos en fases más pequeñas, definir las acciones necesarias para lograrlos y luego, trabajar metódicamente en completar esa lista. Ahora tus sueños son más alcanzables que antes.

Revisa tu puntuación:

SOLUCIONES: 1. a-1, b-0, c-2, 2. a-1, b-0, c-2, 3. a-1, b-0, c-2, 4. a-1, b-0, c-2



Cambia tu vida en dos minutos

No hace falta invertir mucho tiempo. Basta incluir pequeños cambios que, a la velocidad del rayo, transformarán (de verdad) tu día a día.

TEXTO: ROSA ALVARES. **FOTOS:** MIKE GARTEN. **REALIZACIÓN:** ALEX MATA.



Cualquier decisión positiva que tomas, por insignificante que parezca, influye en tu vida. Y si logras que esté presente a diario, acabará convirtiéndose en un hábito que transformará tu universo vital. Eso sí, como recomienda Steven Handel en *Pequeños hábitos, grandes cambios* (ed. Conecta), ejercita rutinas que puedan crecer poco a poco porque «cuando las personas intentan hacer grandes cambios rápidamente, pronto se frustran y se hartan, y vuelven a los viejos patrones».

1 Inicia la jornada con un desayuno ideal

Tras una noche de ayuno, olvídate del café con galletas o del zumo con bollería. «Sustituir tu desayuno por una opción rica en proteínas puede ayudarte a reducir el picoteo durante el día y mejorar tu saciedad», advierte Laura Salud, farmacéutica, nutricionista y CEO de Salmo Labs. «Huevos, yogur griego natural, queso fresco batido, tofu o un batido de proteínas con fruta son opciones fáciles y rápidas. Notarás más energía y menos hambre a media mañana en poco tiempo».

2 Ejercita el amor contigo misma

Muchas veces somos nuestros peores enemigos: nos juzgamos con dureza, nos hablamos mal, boicoteamos cuanto hacemos... Como asegura la psicóloga Pilar Conde, directora de Clínicas Origen, debemos «respetar nuestras experiencias emocionales y nuestras reacciones. No desde el pensamiento de que todo vale, sino desde la perspectiva de

comprometernos con el cambio y con mejorar nuestra gestión hacia cierta vivencia. Pero entendiendo que somos humanos y que podemos reaccionar como lo hemos hecho». Eso transformará también nuestra forma de ver y tratar a los demás.

3 Muévete para sentirte mucho mejor

No hace falta entrenar como un atleta para poner tu cuerpo a punto. Eso sí, Marta Blanco, de la clínica Emeya Fisioterapia, nos advierte de que debemos movernos, al menos, cada 30 minutos. «Evita estar sentada o de pie mucho tiempo, ya que cualquier postura mantenida en el tiempo resulta perjudicial para tus músculos y huesos». Levántate y estira, camina un poco, haz un ejercicio de yoga o tai chi, pasea a tu mascota... «Estas pequeñas rutinas son el primer paso para ser más activos físicamente».

4 Vive tu profesión como algo positivo

Aunque no exista el trabajo perfecto, haz que merezca la pena. Para lograrlo, como apunta Handel en su libro, «elabora una lista diaria de cosas por hacer, realiza las tareas más importantes (difíciles y urgentes primero), divide los grandes objetivos en tareas pequeñas y aprende cuándo pedir ayuda».

5 Bebe agua antes de cada comida

Puede sonar algo simple; sin embargo, adquirir este sencillo hábito resulta sumamente efectivo, según nos explica la nutricionista Laura Salud. «Beber un vaso grande de agua 10 minutos antes de cada comida, puede ayudarte a comer con más conciencia, a mejorar la digestión y también a evitar comer de más, porque muchas veces confundimos sed con hambre. Además, mantenerse hidratada ▶

‘TIPS’ PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS

Crear nuevos hábitos no resulta fácil. ¿Quieres tirar la toalla? ¡No! Activa tu fuerza de voluntad.

1

Céntrate

Según dice Steven Handel en *Pequeños hábitos, grandes cambios*, «la fuerza de voluntad es un recurso limitado». No modifiques varias rutinas a la vez, así no dejarás tu meta.

2

Entrena

Igual que un músculo, la persistencia puede trabajarse. «Cambia hábitos pequeños primero; cuando tu motivación se haya fortalecido, pasa a los más grandes», aconseja Handel.

3

Motivate

«Cuando crees que tu fuerza de voluntad es débil, es probable que te conformes con menos y te des por vencido», afirma. Nada de rendirse: haz de esta limitación tu superpoder.

4

Reflexiona

«La fuerza de voluntad requiere concentración. A veces, necesitamos dar un paso atrás antes de elegir una nueva dirección». Eso no es un fracaso, sólo un punto de inflexión.

5

Busca otras metas

«Una vez que construimos con éxito un nuevo hábito, ya no necesitamos tanta fuerza de voluntad para llevarlo a cabo. Es hora de enfocar ese tesón en nuevos retos», concluye.

mejora la piel, facilita el tránsito intestinal y hasta sube el estado de ánimo.

6 Cuida tu postura mientras trabajas

Si pasas muchas horas frente a un ordenador, anota las rutinas exprés recomendadas por Marta Blanco, experta en fisioterapia: «Coloca la pantalla a la altura de los ojos, mantén la espalda recta y los pies apoyados completamente. En caso de que necesites un cojín para la zona lumbar, debes saber que hay muchas opciones en el mercado que se pueden adaptar a tu respaldo. Si, por el contrario, trabajas de pie, intenta llevar el calzado que más se adapte a tu pisada: evitarás dolores de rodillas y de caderas y la temida fascitis plantar».

7 Practica la amabilidad

Si hay una conducta que dificulta en gran medida las relaciones interpersonales, según la psicóloga Pilar Conde, «es la crítica negativa hacia los demás ya que, de forma indirecta, nos genera una sensación de enfado y de frustración. Así que, para fomentar el respeto y tu bienestar, abandona ese hábito». ¿Más gestos revolucionarios que apenas llevan tiempo? Saluda a quien se cruce contigo; descubre que «por favor» y «gracias» son palabras mágicas; deja hablar sin interrumpir; trata a todos

con igual respeto; pon paz en las discusiones y sonríe a menudo. Te sentirás mejor.

8 Añade siempre una verdura al plato

A la hora de cocinar, no te llevará más de un minuto elegir esos ingredientes que enriquecen tu dieta: nos referimos a verduras y hortalizas. «No hace falta que todos tus platos sean ensaladas, pero sí que siempre haya algo vegetal en cada comida», sugiere la nutricionista Laura Salud. «¿Pasta? Añade espinacas

salteadas. ¿Tostada? Que tenga tomate y rúcula. ¿Tortilla? Métele calabacín. Esta sencilla práctica eleva la calidad nutricional del plato, aporta fibra, vitaminas, antioxidantes y ayuda a perder volumen abdominal al mejorar la digestión». Un trucazo.

9 Llega el momento de desconectar

«Hay tiempo para todo, pero debes aprender a utilizarlo —dice Pilar Conde—. En el trabajo

está muy bien mostrar entrega y motivación, pero cuando volvemos a nuestra vida personal, hay que desconectar apagando portátiles, limitando llamadas y *whatsapps* laborales y prestando atención plena a nuestros seres queridos». Haz planes presenciales con ellos; cuando habléis cara a cara no andes mirando el *smartphone*; si quedas con los tuyos, no les hagas esperar, y demuéstrales siempre que te importan.



1, 2, 3... ¡ACCIÓN!

El escritor James Clear los llama «hábitos atómicos»; la doctora Beatriz Crespo, «microhábitos». Ambos coinciden en que sólo se necesitan 120 segundos para implantarlos.

Sencillez ante todo

Cuando deseas cambiar algo, «terminas tratando de hacer demasiadas cosas en poco tiempo», dice James Clear en *Hábitos atómicos* (ed. Diana). Para evitarlo, usa la regla de los dos minutos: cuando empiezas un nuevo hábito, no debe llevarte más de un par de minutos. La idea es hacerlo lo más fácil posible.

Objetivos realistas

«El objetivo de incorporar microhábitos es dejar de ponernos retos extremos e inalcanzables, reducir al máximo el número de intentonas y ser conscientes y positivos a la hora de crear hábitos de vida a corto, medio y largo plazo», concluye Crespo en *Microhábitos saludables* (ed. Ediciones B).

10 ¿Qué tal si fortaleces un poco tu 'core'?

Practiques deporte o no, entrenar los músculos del torso, incluyendo los abdominales, la espalda baja, la pelvis y los glúteos, cotiza al alza en tu bienestar. «Trabajando esas zonas conseguiremos mejorar la estabilidad, proteger la columna vertebral, una idónea postura corporal y hasta una respiración más fluida —asegura Marta Blanco—. Para ello, basta incluir en tu rutina ejercicios como abdominales, plancha, puente y elevación de piernas». Todo ello puedes hacerlo en tu propia casa y sin necesidad de material.

11 Entre horas, elige 'snacks' saludables

Tienes que prestar muchísima atención a lo que picoteas a deshoras porque, probablemente, te lleves desagradables sorpresas, según advierte la farmacéutica Laura Salud. «Los *snacks* ultraprocesados (como barritas, galletas *fitness* o zumos envasados) suelen tener más azúcar y grasas ocultas de lo que parece. Toma nota de este cambio exprés: ten siempre a mano frutos secos naturales, fruta fresca, yogur natural en tarro pequeño o *hummus* con zanahoria. En pocos días, verás cómo te sientes

con mayor energía y menos hinchazón y tienes menos antojo de azúcar», afirma.

12 Descubre el poder de decir «no»

¿A veces quieres decir «no» y terminas diciendo «sí» por compromiso? «Poner límites es necesario para sentirnos bien con nosotros mismos. Si a una persona le decimos que no y se molesta, no nos estaba pidiendo algo, sino que nos lo estaba exigiendo, y si nos exigen no están respetando nuestros derechos personales», asegura Pilar Conde. Eso sí, como escribe la doctora Beatriz Crespo en su libro *Microhábitos saludables* (ed. Ediciones B), «no debes adornar el no con verbos que expresen duda, dilo directamente y sin tapujos. Así, evitarás malentendidos».

13 Duerme como la niña que fuiste

«Cuerpo y cerebro necesitan descansar; de hecho, la falta de sueño puede ocasionar problemas de salud a largo plazo», concluye Marta Blanco, de Emeya Fisioterapia. «Una de las decisiones que cambiarán tu vida para bien es elegir la almohada y el colchón que mejor se adapten a tu cuello y espalda. Para relajar tus músculos, antes de acostarte haz dos

minutos de respiraciones profundas, así como unos estiramientos suaves que liberen la tensión acumulada». Desconectar de las pantallas una hora antes de irte a la cama también marca la diferencia.

14 Haz una cena ligera... y más temprano

Tu sistema digestivo merece un respiro. ¿Por qué no aprovechar las horas de sueño para lograrlo? «Trata de cenar dos o tres horas antes de irte a dormir, eligiendo opciones ligeras y saciantes, como una crema de verduras, un pescado al horno o un salteado vegetal con huevo», apunta la nutricionista Laura Salud. «Así ayudas a que tu cuerpo se recupere durante la noche, tienes un sueño de calidad y te despiertas menos hinchada».

15 Persigue tu propio bienestar emocional

La felicidad depende, en gran medida, de uno mismo. Si siempre dejas tu propio bienestar al final de la lista y priorizas el de los demás, presta atención a lo que dice Pilar Conde, que aconseja que nos automimemos y nos cuidemos para mantener el equilibrio emocional. «Saca tiempo para ti: conecta con la naturaleza, lee y haz todo aquello que te haga sentir bien. Porque el estado de ánimo se nutre de esos refuerzos que experimentamos en el día a día, incluso en soledad». ●

«Mamá, quiero ser influencer»

No es ninguna locura querer hacer carrera en la influencia digital. Eso sí, exige tener ciertos talentos de serie.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.
FOTOS: CHRISTIAN VIERIG.



Si Dulceida fue la primera *influencer* española, llevamos desde 2011 dejándonos influir en casi todo por nuestras gurús en redes. Hablamos de más de una década en la que España se ha convertido en el país europeo con mayor número de profesionales de la influencia (unos 15.000 con más de 100.000 seguidores, según datos de 2025 de la consultora 2btube) y el lugar en el que la mayoría de los jóvenes de entre 18 y 35 años sueñan con ganarse la vida en YouTube, TikTok o Twitch (según datos del portal de empleo Jobatus). ¿Una locura? Para nada. Es posible ganar un sueldo digno sin tener que convertirse en un gigante de las marcas como Ibai, María Pombo o Alexandra Pereira. De hecho, gran parte de los que están en activo se dedican a ello de manera profesional. La pregunta es: ¿puede conseguirlo cualquiera? ¿Se aprende a ser *influencer*? ¿Qué hay que hacer para convertirse en un referente?

Conectar como sea

Convocamos a cuatro de las agencias más importantes de España para despejar la gran duda: ¿un creador de contenido nace o se hace? Esto te va a aliviar: no hay unanimidad en la respuesta, aunque tres de cuatro se inclinan por calificar de innata la habilidad imprescindible para tener éxito en el mundo digital: no se trata sólo de comunicar, sino de conectar. «La capacidad de comunicar suele venir de serie», sostiene Beatriz Portela, fundadora de Okiko Creatives, empresa pionera en España en representación del talento

digital y casa de Gala González o RoRo. «Busco perfiles que sean interesantes, que no se limiten a contar su vida, y al mismo tiempo que sepan comunicar de forma única, personal, diferente. Esto último viene de fábrica: lo tienes o no lo tienes. El equipo experto puede pulirlo, pero no inventarlo». Lo mismo sostiene Luis Díaz, fundador de H2H (Human to Human), multipremiada agencia por sus campañas con *influencers*: «Lo más importante es ser capaz de

conectar con las personas que están detrás de la pantalla en un plano emocional. Personalidad y carisma no pueden aprenderse: son un don».

Se requiere ambición

María Majón, fundadora y CEO de Let's Be Group, presume de haber *fabricado* la primera generación de influyentes de TikTok: Sara Fructuoso, Lucía Correa, Claudieta, Tatiana Kaer... Propone partir de la diferencia entre creador de contenido e *influencer*: «El primero crea contenido de calidad pero no tiene el alcance y el posicionamiento del segundo. El segundo suele ser un creador de contenido con un rasgo diferencial (editar muy bien, ser gracioso, carismático...) que sí tiene influencia». Eso es, precisamente, lo complicado. Majón sostiene que existen cinco cualidades que se repiten en todos sus representados exitosos y que deben venir de serie: «Saber comunicar, creatividad, adaptación al cambio, capacidad de escucha y análisis y ambición». Todas ellas, de entrada, para poder empezar a trabajar. Desde Keepers, la agencia de Xuxo Jones, Henar Álvarez o Luc Loren, Sergio Barreda abre una oportunidad al aprendizaje. «Aunque algunos talentos pueden ▶

UN TRABAJO CON PROYECCIÓN

Es un buen momento para lanzarse al mundo de la influencia: la demanda crece.

Paraíso digital

España es el país con más *influencers* de Europa: 1,56 millones, según Influency. Se estima que el 15% de los que están activos en el continente son de aquí.

Inversión al alza

Lo confirma Luis Díaz: en 2024 se alcanzaron 126 millones de inversión de las marcas en *talents* digitales, un 59% más que el año anterior.

Oportunidades

Díaz apunta que las marcas demandan nuevas caras para evitar la saturación: cada vez hay más gente que alcanza el nivel mínimo de influencia.

Serie media

María Majón sostiene que los *midinfluencers* (desde 50.000 seguidores) ya pueden ganar el doble que el sueldo medio. Incluso los *nano* pueden facturar.

«Hay que saber comunicar de forma única, y esto es algo que viene de fábrica»

Beatriz Portela, fundadora de Okiko Creatives

LAS GURÚS 'ONLINE' DEL FUTURO

Las *influs* virtuales ya están aquí. Y son perfectas...

La pionera

Se llama Laia, vive en Instagram y es la primera AIGC (contenido generado con inteligencia artificial) de España: hasta se vistió de fallera virtual.

Un físico 10

Laia tiene medidas ideales, una melena rubia elegantísima y las facciones perfectas. No cumple años, no se cansa y no se queja.

Competencia

Fulmina los precios: las agencias que la llevan sostienen que permite reducir los costes de producción de contenido un 80%.

Estrellas IA

Sergio Barreda las ve triunfando en «campanas donde la perfección visual y consistencia es clave, y el presupuesto, limitado».

Muy humanos

«La conexión emocional no se puede sustituir. Los *influencers* seguirán siendo los favoritos de las marcas», opina Barreda.

ser innatos, muchas habilidades se pueden aprender y mejorar. Contar historias, transmitir un mensaje claro y conectar con la audiencia requiere práctica y se puede perfeccionar. Además, la creatividad es clave. Y la autenticidad, fundamental: los seguidores buscan personas reales».

Sí a experimentar

Insistamos: ¿merece entonces la pena apostar por formarse en una escuela o cursar un grado relacionado con lo audiovisual? «Sí, especialmente aquellos que están empezando y necesitan una comprensión sólida de cómo funciona la industria o de marketing y creación de contenido. Sin embargo, la experiencia práctica y el aprendizaje continuo son igualmente esenciales —sostiene Barreda—. El proceso de prueba y error es fundamental, ya que cada creador debe encontrar su propio estilo y tono. La formación puede proporcionarte la base, pero la verdadera magia viene cuando aplicas lo aprendido y encuentras lo que funciona para ti y tu audiencia».

Talento sin seguidores

En realidad, el verdadero escaparate de un *influencer* es su canal, y allí es donde puede llamar la atención de la industria. María Majón asegura que no se puede llegar a lo más alto sólo con un *manager* de tu lado. «No te va a dar el alcance que te ofrece una agencia, que te puede exponer frente a clientes, medios y eventos, elaborando además una estrategia personalizada. Conocemos lo que quiere cada uno y podemos

orientar a nuestros representados acerca de cómo deben ofrecérselo para que la relación fluya perfecta». Beatriz Portela lo confirma: «Les explicamos cómo funciona el algoritmo y lo que deben corregir y les interesa potenciar. Y además, podemos ayudarles a descubrir su propia línea editorial, a que aflore lo que está dentro, sin imposturas». La pregunta del millón, claro, es cómo lograr que una de estas agencias *top* se fije en ti y decida reclutarte en sus filas. Sorpresa: los seguidores no son imprescindibles. «En Let's Be hemos fichado a perfiles con 40.000 seguidores que ahora son número uno —confirma Majón—. Hace una semana reclutamos a un talento con 16.000 seguidores que en estos días ha acumulado hasta 30.000. La cuestión no es si es micro o macro, sino si tiene potencial para crecer». Confirmamos: el mercado está hambriento de gurús de las redes. Y, también por ello, la percepción social de la profesión ha cambiado. «Ha demostrado ser una carrera legítima y sostenible —explica Sergio Barreda—. Cada vez más personas de diferentes edades e intereses están generando ingresos significativos por la capacidad de conectar con una comunidad específica. Los *microinfluencers* y *nanoinfluencers*, que pueden tener audiencias más pequeñas pero altamente comprometidas, están demostrando que es posible ganar un sueldo medio digno. Con la estrategia adecuada, un enfoque auténtico y la capacidad de ofrecer contenido valioso, cualquier persona con una comunidad sólida puede tener una carrera exitosa». ¿Qué consejos les pueden servir a aquellos que deseen probar suerte? «El mejor que podría

«El proceso de prueba y error es fundamental: cada creador ha de encontrar su propio estilo y tono»

Sergio Barreda, CEO de la agencia Keepers



dar es: "Sé tú mismo". No puedes mantener un personaje en redes que no está alineado con tu yo más interno», sugiere Luis Díaz. María Majón añade: «Tener una historia propia e inspiradora es importante».

Alerta: timos

Efectivamente, la historia personal de cada uno cuenta. Un ejemplo clarísimo es el de Violeta Magrián, caso favorito para Lorena Macías, publicista y autora de *Cien años de mendigram: la gran historia del influ-realismo mágico* (ed. Roca). Macías recuerda que «empezó anunciando vendas antipapada en la tele, pero ha vivido un *rebranding* y está trabajando con marcas de

nivel». De hecho, Lorena rescata un comentario muy significativo de una de sus seguidoras: «Tú, que has sido dependiente, sabes lo que es ahorrar para ir a Maldivas». Es importante, los seguidores desean identificarse con sus *influencers* y estos no deben traicionar su confianza. Sobre todo a la hora de recomendar marcas, productos o servicios que parezcan bonitos y baratos, pero resulten deficientes, nocivos o incluso un timo. En una reciente entrevista con Henar Álvarez, Dulceida reconoció que «hay perfiles a los que les dices que es una estafa y les da lo mismo: lo quieren hacer igualmente». La realidad es que, con esta estrategia, puedes ingresar dinero a corto plazo, pero a medio, perderás tu comunidad. ●

ALIADOS FUERA DE CÁMARA

Aprovecha los recursos de tu entorno y no te olvides de actualizar tus accesorios. Toma nota, además, de estos consejos.

Tu cómplice

Todo irá más rodado si cuentas con alguien que te apoye, asista y acompañe cuando lo necesites.

Alguien en casa: amiga, pareja, madre o vecina maja.

Inspiración

Sigue los perfiles de *influencers* extranjeras a las que te quieras parecer: todo el mundo copia porque copiando se inventan cosas.

El equipo

Actualiza tus *gadgets*: ficha la cámara del momento (*DJI Osmo Pocket 3*) o el micrófono con pompón que sujetan en la mano las *influencers*.

'Networking'

Date a conocer entre las creadoras de tu campo: felicita, comenta, aporta en sus perfiles. Crea tu red de colegas que serán amigas.

Los críticos

Procura crearte un círculo de amigos que puedan criticarte. Necesitarás escuchar cómo puedes mejorar tu contenido de personas de confianza.

Escribe a mano y serás más feliz

Olvida el teclado y vuelve a la escritura manual: mejora tu capacidad cognitiva, tu creatividad... y tu estrés.

TEXTO: ROSA ALVARES.

En plena era digital, ¿corre peligro la escritura manuscrita? ¿Puede el ser humano acostumbrarse sólo a la mecanografiada? Escribir a mano tiene múltiples beneficios y te los vamos a revelar. Coge lápiz y papel...

Una revolución cerebral

Es una destreza vinculada al cerebro y activa áreas motoras, visuales y racionales. Según explica José A. Millán en *Los trazos que hablan* (ed. Ariel), «esta escritura exige, al menos, cuatro habilidades: motricidad fina, que permite trazar signos de pequeño tamaño con regularidad; dominio espacial, que permite escalarlos a diferentes tamaños y distribuirlos en el soporte; habilidades lingüísticas, que permiten codificar el sonido de la lengua en letras, y dominio de las convenciones ortográficas».



Aumenta la memoria

¡Olvida las nueces y coge el boli! Como dice la psicóloga María Dávila, «escribir a mano obliga a usar la memoria a largo plazo y a activar áreas del lenguaje para recuperar contenidos, evocarlos y ejecutarlos mediante un acto que requiere psicomotricidad fina y coordinación entre ojo y mano para formar letras».

Favorece la experiencia lectora

Los trazos a mano alzada facilitan la asociación entre letras y sonidos. «Eso mejora la actividad lectora», asegura Olga Álvarez, doctora en Filología Hispánica. «Es triste que la lectoescritura empiece a olvidarse en Secundaria en favor del aprendizaje digital. Incluso en adultos, urge recuperar la letra legible y la buena ortografía para hablar o escribir con propiedad».

Enriquece el aprendizaje

La escritura resulta básica en el proceso de aprendizaje deductivo. «El aprendizaje memorístico no llega a asimilar conceptos. Eso únicamente se logra mediante una lógica que plantee el problema y desarrolle los pasos hasta alcanzar la solución final. Si esto se hace sobre el papel, de modo activo, se grabará en el cerebro fácil y óptimamente», añade la experta Olga Álvarez.

Estructura el pensamiento

Sí, plasmar las cosas sobre el papel activa más áreas del cerebro –memoria, toma de decisiones, atención...– y produce mayor conectividad entre ellas. Según un estudio de la Universidad de Tokio (publicado en la revista científica *Frontiers in Behavioral Neuroscience*), su uso permite resumir y organizar los datos con nuestras palabras, asegurando una codificación de la información mucho más profunda y natural.

Mejora (y mucho) el estado de ánimo

¿Tienes un mal día? ¡Escribe, aunque sea en un *post-it*! «Como método terapéutico, conecta con el aquí y el ahora», afirma la psicóloga Lidia Tello. «Reduce las distracciones; permite mayor expresión subjetiva al no estar condicionada por criterios estipulados; ayuda a plasmar pensamientos; clarifica dudas mentales, y relaja al reducir el ritmo frenético de la mente».

Te hace más creativa

¿Cargar con el portátil? ¿Quedarte sin batería? ¡Escribe a mano cuándo y dónde quieras! «La escritura es trazo, dibujo; por tanto, inherente a la

capacidad humana de crear», sostiene Olga Álvarez, que añade: «Cada fonema hecho letra es una creación, así que fomentar esta escritura nos conciencia de la capacidad que tenemos para construir historias, incluso la nuestra».

Potencia el conocerte mejor

Mediante la grafología –técnica que analiza la escritura– podemos saber más sobre nosotros y los demás, como apunta la grafóloga Clara Tahoces. «A través de ella, podemos conocer las facultades intelectuales y de comportamiento de las personas, lo que nos ofrece una amplia perspectiva de sus complejos, emociones, aptitudes o versatilidad para adaptarse al entorno».

Ayuda a la inteligencia emocional

Escribir un mensaje manuscrito a alguien implica que nos ponemos en sus zapatos, que le damos su espacio. «Elaboramos emociones y simpatizamos con otros que, como nosotros, reflejan su personalidad en el trazo, que no es máscara ni realidad virtual –apunta la filóloga Olga Álvarez–. «Y cuando reconocemos la diferencia, creamos un carácter empático». ●

Coge lápiz y papel

Grafología, *lettering*... Aquí tienes lo necesario para escribir bien.

SI ERES PRINCIPIANTE

Kit completo de caligrafía, de Ann Bowen (ed. Tursen & Blume). Dos manuales y un equipo de instrumentos para tener una caligrafía perfecta.

COMO UN DETECTIVE

En el libro *Lo esencial de la grafología* (ed. Luciérnaga), Clara Tahoces te inicia en esta técnica para descubrir qué personalidad esconde cada trazo.

CON BUENA LETRA

Taller de caligrafía. Impartido por Isabel Padilla (*online* o presencial en Madrid) para aprender distintos tipos de letras: carolingia, itálica, inglesa...

style

▲
Sudadera, **Duran**
Lantink (en Emcee).

Sin etiquetas

La personalidad de la actriz Emma Myers, conocida por su papel en la serie 'Miércoles', rompe moldes. Al igual que su estilo, como demuestra aquí con chubasqueros 'oversize', superposiciones y 'total looks' de rayas y lunares.

FOTOS: HILL & AUBREY. **REALIZACIÓN:** BRANDON TAN.
TEXTO: ALEXANDRA WHITTAKER.



▲
Chaquetón (1.600 €)
y gorro (455 €), **Bode**.
Peto, **Tibi**. Jersey, **Kiel**
James Patrick (117 €).
Camisa, **Thom Browne**
(540 €). Botas,
Barbour (75 €).

«Con 'Miércoles' gané, en
tres días, cinco millones de
seguidores en Instagram,
pero la fama no me ha
hecho sentir diferente»

style

▲
Mono, **Bode** (715 €).
Jerséis, **Kiel James
Patrick** (143 €/ud.).
Zapatos, **Roger Vivier**
(890 €). Pañuelo en
la cabeza, **Banana
Republic** (18 €).
Calcetines, **Falke** (15 €).

«Me encanta mi tiempo
a solas. Me gusta
estar conmigo misma»



▲
Cazadora, **Rory William
Docherty**. Jersey, **Ashley
Williams** (383 €).
Camisa, **Banana
Republic** (77 €).
Broches, **John Derian**.

style

«No tengo ansiedad social
ni tiemblo en público.
Puedo adaptarme a
cualquier situación»

▲
Vestido (160 €), chal
y zapatos de lunares
(135 €), **Kate Spade**.
Pañuelo en la cabeza,
Hermès (660 €). Medias,
Emilio Cavallini (19 €).

El estreno de la segunda temporada de *Miércoles* ha sido uno de los más esperados, tras tres años desde el lanzamiento de la serie. Aun así, Emma Myers, la actriz que interpreta a Enid –la alegre mejor amiga de la malhumorada protagonista (Jenna Ortega)– hace una pausa para dejar claro que no se considera una persona famosa. «Sé que he estado en proyectos muy guays, pero puedo ir a cualquier sitio y nadie me molesta. Si me vieras caminando por la calle, no te fijarías», admite. Podría colar... si no fuera por un pequeño detalle: la primera temporada de la serie se convirtió en la más vista de habla inglesa en la historia de Netflix. De hecho, ha sido reproducida más de 252 millones de veces y subiendo. Además, Emma ha seguido sumando proyectos fuera del universo de Tim Burton: protagoniza la adaptación de *Asesinato para principiantes* en Netflix como la astuta adolescente Pip Fitz-Amobi, y también interpreta a Natalie, la hermana mayor responsable, en el taquillazo *Una película de Minecraft*. «Tenía nueve mil seguidores en Instagram cuando salió *Miércoles*. Y tres días después subí a 5 millones –recuerda la actriz, cediendo un poco ante la fama, al menos la digital–. Pero no me siento diferente a como me sentía antes. Sigo siendo muy yo». Y sí, ese «muy yo» de Emma sigue siendo parecido al de antes de que existieran foros en Reddit dedicados a documentar y analizar cada detalle de su vida, teorías en internet sobre presuntos dramas familiares (alerta de *spoiler*: no los hay) o amistades falsas en redes sociales (tampoco existen). Porque

aunque Enid en *Miércoles* es una optimista extrovertida que se viste con los colores del arcoíris, Emma es introspectiva. «Me encanta mi tiempo a solas. Me gusta estar conmigo misma», señala. Su compañera de reparto y amiga en la vida real, Jenna Ortega, lo confirma: «Emma no podría ser más diferente a Enid en la vida real. Ella es más reservada y enigmática, pero tiene la misma dulzura en el fondo». Esa serenidad no significa falta de entusiasmo, porque la actriz lo da todo en sus relaciones (en su mayoría platónicas por ahora, ya que actualmente está centrada en su carrera). Aunque si llega alguien especial, lo que sí tiene claro es que esa persona debe apoyar el feminismo: «Adoro a todas las mujeres de mi vida. Y

no puedo escuchar a alguien faltar al respeto a una chica», sentencia. Esa pasión también se nota en la forma en la que actúa. Para cada personaje que interpreta, crea una *playlist* personalizada que le ayuda a entrar en su mundo. Y tiene algo más que aclarar: ser calmada y dulce no es lo mismo que ser tímida. «No significa que tenga ansiedad social ni que tiemble cuando estoy en público e intento hablar con la gente. En realidad, puedo adaptarme a cualquier situación», concluye. ●

▲
Chaqueta, top
y pantalón, **Kiko
Kostadinov**.
Gorro, **Lynn Paik**.



style

▲
Paleta de sombras
'Diorshow 5 Couleurs',
en tono 862 *Shocking
Pink*, edición *Miss
Dior* (83 €). Barra de
labios 'Dior Addict' en
Shocking Pink, edición
Miss Dior (52 €).
Todo de **Dior**.

Jersey, **American
Vintage**.

Una belleza de cine

Luna Berroa –la actriz revelación de ‘El Cautivo’, la última película de Alejandro Amenábar– te muestra cómo llevar el ‘make-up’ de otoño de Dior.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** RAFA GALLAR.
REALIZACIÓN: SYLVIA MONTOLIU.

El color de la temporada

«Enfatiza la mirada con una sombra rosa aplicada en bloque y bien difuminada por el párpado. Utiliza un colorete del mismo tono e integra todo», explica el maquillador Ezequiel Rodsan.



Paleta ‘Diorshow 5 Couleurs’, en tono 862 *Shocking Pink*, edición *Miss Dior*, Dior (83 €).

style

Un aire 'dark'

«Para este maquillaje, perfila bien el labio y degrada ligeramente el interior con un labial y un *gloss*», aconseja el maquillador Ezequiel Rodsan.



Barra de labios 'Dior Addict', en 790 Bold Black, Dior (47 €).

Aspecto más natural

«Un colorete cremoso aplicado a toquecitos con los dedos y un labial natural son suficientes para conseguir este *look* luminoso», comenta el maquillador.



Colorete 'Forever Blush Soft Filter', en tono *01 Petal*, **Dior** (44 €).

Colorete 'Forever Blush Soft Filter', en *01 Petal* (44 €). Labial 'Dior Addict', en *Wild Beige*, edición limitada *Miss Dior* (77 €). Brillo de labios 'Addict Lip Glow Butter', en *103 Toffee* (44 €). Todo de **Dior**.

Cuello y camiseta, **American Vintage**. Pendientes, **Tous**. Anillo, **Susmie's Collection**.

style

▲
Lápiz de ojos 'Diorshow Stylo', en tono 121 *Pearly Rosewood* (33 €).
Colorete 'Forever Blush Filter' en 05 *Lily* (44 €).
Brillo de labios 'Dior Addict Look Glow', en *Butter 103 Toffee* (48 €).
Todo de **Dior**.

Jersey, **Elisabetta Franchi**. Pendientes, **Bimba y Lola**.

Un toque rosa perlado

El secreto para acertar con el maquillaje está en la elección de colores. «Si quieres crear un efecto de mayor armonía en el rostro, elige el mismo tono en párpados, ojos y labios», aconseja el experto.

Lápiz 'Diorshow Stylo', en 121 *Pearly Rosewood*, **Dior** (33 €).

▲
Barra de labios 'Rouge Dior', en tono 781 *Shocking Pink*, edición limitada *Miss Dior*, Dior (52 €).

Pendientes y anillo, **Susmie's Collection**.

Labios jugosos

«Utiliza primero un perfilador para delinear y definir el labio y, después, rellena con la barra de labios. Unas pecas *fake* siempre suman», explica Ezequiel Rodsan.



Barra de labios 'Rouge Dior', en *Shocking Pink*, edición *Miss Dior*, Dior (52 €).

COSMOPOLITAN

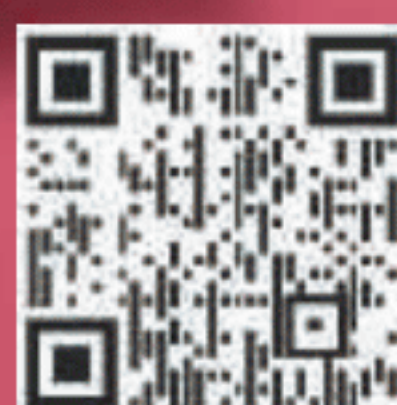
Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €



VALORADA EN
420 €



CONSIGUE AQUÍ TU 'OH MY BAG'

Además de estos productos 'premium', recibirás tres números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti



Escala

El 36% de los españoles aspira a tener un salario más alto, según LinkedIn. Si no consigues que te suban el sueldo, puedes montar tu propia empresa. En el libro *Domina el arte de los negocios* (ed. Conecta, 21,90 €) el experto Brian Tracy te da las claves para emprender con éxito y hacer crecer tu dinero.

money



Los mejores neobancos para ahorrar e invertir

Su operativa es totalmente 'online' y suelen ofrecer mayores rentabilidades que las entidades tradicionales. Ficha los más interesantes.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA. **FOTOS:** MEREDITH JENKS.

Has oído hablar de los neobancos? Son entidades similares a las tradicionales pero, a diferencia de ellas, operan sólo de forma digital, sin sucursales. Además, tienen un enfoque más tecnológico, por lo que en ocasiones parecen *apps* que ofrecen servicios financieros más que bancos.

Con membresía

Otro de sus elementos distintivos es que cuentan con planes de suscripción, como las plataformas de *streaming*. A cambio de pagar una cuota mensual o anual, además de cuentas y tarjetas tendrás otras prestaciones; por ejemplo, seguros de viaje, retiradas de efectivo o suscripciones a prensa internacional y ¡hasta a aplicaciones para ligar! Si sientes cierto recelo, debes saber que la mayoría están adscritos a fondos de garantía de depósitos europeos, por lo que tu dinero está garantizado hasta 100.000 euros en caso de quiebra. ¿Te animas? Hemos hecho una selección de los mejores. Toma nota.

TRADE REPUBLIC

Esta entidad alemana aterrizó en España hace cuatro años. No es una principiante: tiene 8 millones de usuarios y está en 17 países. Permite a cualquier usuario invertir en acciones, ETF, bonos corporativos y de gobiernos, criptomonedas y derivados. Es una *app* de inversión, pero da rentabilidad por el dinero que no esté invertido y que se tenga en la cuenta. Este efectivo está protegido hasta 100.000 euros.

Ventajas

Recibes la rentabilidad cada mes.

Su punto fuerte

Te permite empezar a invertir desde un euro.

Producto estrella

Su cuenta corriente paga un 2,02% TAE.

N26

También de nacionalidad alemana, ofrece cuentas personales o de empresa. Tiene cuatro tipos de suscripciones (Estándar, Smart, Go y Metal), que ofrecen diferentes servicios (entre 2 y 8 retiradas de dinero en cajeros gratis al mes, seguros de viaje o para móviles, tarjetas...), por las que pagarás entre 0 y 16,90 euros al mes. También posibilita invertir en acciones, ETF, más de 400 criptomonedas y fondos desde un euro. Se puede invertir automáticamente.

Ventajas

Si eres autónoma podrás abrir una cuenta de empresa.

Su punto fuerte

Aunque es germano, tú tendrás un IBAN español.

Producto estrella

Su cuenta de ahorro da hasta un 2,25% TAE.

B100

Algunos bancos tradicionales lanzan sus propias entidades digitales, y es el caso de B100, que es de Abanca. Su propósito es tener un impacto positivo en la sociedad y el planeta y lo hace de una forma original: te proporciona mayor rentabilidad cuanto más cumplas hábitos como reducir el uso de redes sociales o caminar un número determinado de pasos al día. También dispone de cuentas y tarjetas.

Ventajas

Está respaldado por un banco tradicional.

Su punto fuerte

Su rentabilidad es de las más altas del mercado.

Producto estrella

La cuenta Health da un 3,20% TAE por buenos hábitos.

Aprovéchate de sus beneficios

Estos bancos no son tan conocidos como los tradicionales ni tienen la misma presencia en sucursales y cajeros, pero sí ofrecen grandes ventajas.

1

100% digitales

Los neobancos son nativos digitales y, por ello, ofrecen más facilidades para hacer toda la operativa de forma *online*. Se tardan apenas unos minutos en abrir una cuenta.

2

'Apps' muy completas

Son empresas, en general, más innovadoras que los bancos de siempre. Por eso, sus aplicaciones tienen muchas funcionalidades y son muy modernas. Algo que gusta a los jóvenes.

3

Cambios más rápidos

La banca clásica tiene mayores estructuras y más burocracia, mientras que este tipo de entidades es más pequeño y, por tanto, más ágil para implantar modificaciones.

REVOLUT

Cuenta ya con 5 millones de clientes en España y funciona por suscripciones. Así, podrás elegir si quieres pagar entre 3,99 y 55 euros al mes (la Ultra es la suscripción más cara) por tener un paquete o no pagar nada y quedarte con lo básico. El destino de tu ahorro puede ser una cuenta remunerada o acciones, ETF, bonos, materias primas o criptomonedas. También puedes pedir préstamos o abrirte una cuenta de empresa si eres autónoma. Pese a ser un neobanco, está empezando a instalar cajeros automáticos para retirar dinero.

Ventajas

Es el neobanco más grande y ofrece muchos productos diferentes.

Su punto fuerte

Su plan Ultra incluye *cashback*, datos móviles, Perplexity, Uber One, Tinder Gold...

Producto estrella

Con su cuenta cobrarás a diario hasta un 2,27% TAE.



BNEXT

Es uno de los primeros neobancos que se lanzaron en España. Su cuenta es prácticamente gratuita y su aplicación ofrece muchas facilidades para controlar y organizar tus gastos, como huchas digitales.

Ventajas

Tiene comisiones bajas al invertir en criptos.

Su punto fuerte

Devuelve parte de lo gastado en compras.

Producto estrella

Si domicilias la nómina, tendrás una cuenta con cero gastos.

VIVID

Dispone de cuentas para empresas, a las que da la opción de invertir. También tiene productos de ahorro e inversión para particulares, que rentan hasta un 3% en los primeros meses.

Ventajas

Da recompensas de hasta 100 euros al mes por comprar.

Su punto fuerte

Los intereses se pagan cada día hábil.

Producto estrella

Su plan Prime tiene comisiones bajas en *trading*.

QONTO

Te interesará si eres autónoma, pues está especializado en empresas, sobre todo pymes. ¿Sus productos? Cuentas, tarjetas y financiación, así como herramientas de facturación y contabilidad.

Ventajas

Te da soporte para crear tu negocio.

Su punto fuerte

Tarifas diferentes para autónomos y pymes.

Producto estrella

Su cuenta de empresas para gestionar todo *online*.

NICKEL

Nació para posibilitar la retirada de dinero de forma fácil en distintos establecimientos como alternativa a los cajeros automáticos.

Con los años, ha empezado a ofrecer cuentas y tarjetas. Para disfrutar de todo el *pack*, hay que pagar una suscripción de 25 euros al año. Además, dependiendo de los servicios que quieras tener incluidos en la tarjeta (retiradas de dinero gratis, seguros...), pagarás entre 0 y 80 euros al año. Tiene cuatro opciones diferentes: Clásica (gratis), My Nickel (10 euros anuales durante cinco años), Premium (30 euros al año) y Metal (80 euros al año).

Ventajas

En sólo 5 minutos podrás abrirte una cuenta y recoger tu tarjeta en un Punto Nickel (hay más de 2.000 en España).

Su punto fuerte

No exige ingresos mínimos ni papeleos.

Producto estrella

Con su tarjeta Metal puedes sacar dinero gratis de Puntos Nickel (administraciones de loterías y estancos), así como de cajeros.

BUNQ

Este también dispone de varios planes de suscripción, que permiten tener hasta 25 cuentas bancarias cada uno. Por ellos tendrás que pagar entre 0 y 18,99 euros al mes. En concreto, hay cuatro propuestas: Free (gratis), Core (3,99 euros al mes), Pro (9,99 euros al mes) y Elite (18,99 euros al mes). Esta última está diseñada para perfiles más internacionales, ya que facilita transferencias en moneda extranjera y pagos fuera de España, así como abrir varias cuentas en otros países.

Ventajas

Permite comprar criptos y acciones. Tiene cuentas para empresas.

Su punto fuerte

Hay una prueba gratis de 30 días para que veas si te gusta. Si no, te das de baja.

Producto estrella

Su Cuenta de Ahorros Multimoneda paga hasta un 3,01% en libras o dólares.

MYINVESTOR

Este neobanco, respaldado por el Grupo Andbank (un banco de los de siempre), está enfocado en la inversión, pero tiene también cuentas e hipotecas. Para ganar dinero, dispone de una cuenta remunerada al 1% TAE y depósitos a varios plazos que pagan hasta un 2%, así como diferentes opciones para invertir. Una de ellas es su *roboadvisor*, que permite invertir de forma automatizada en productos de todo el mundo, como fondos monetarios, letras, empresas sostenibles, fondos de inversión que copian el comportamiento de índices importantes... La inversión se hace en función del perfil del cliente, más conservador o más agresivo. Las comisiones de este producto son bajas, inferiores al 0,37%. También tiene hipotecas con hasta el 100% de la financiación.

Ventajas

Su catálogo es amplio: podrás tener tu ahorro y tu hipoteca.

Su punto fuerte

Hay muchas opciones para sacar rentabilidad sin ser una experta.

Producto estrella

Su *roboadvisor*, que te permite elegir entre cuatro carteras según tu perfil desde 150 euros.

Lee la letra pequeña

Como en cualquier caso, hay que prestar atención a las cláusulas de lo que se ha contratado, tanto de los productos como de su funcionamiento.

CONDICIONES

Algunos neobancos ofrecen cuentas remuneradas, pero es necesario cumplir ciertas condiciones, como domiciliar la nómina o pagar una suscripción. Estate atenta a los detalles.

REGULACIÓN

Estas entidades están reguladas, pero a veces por autoridades de otros países europeos. No significa que sean peores, sólo que algunas cuestiones serán diferentes.

ACCESO A CAJEROS

No suelen tener cajeros automáticos, por lo que llegan a acuerdos con bancos o comercios para facilitar la retirada de efectivo. A veces tendrás que pagar una comisión.

Apps para ganar dinero sin esfuerzo

¿Quieres tener ingresos extra sin matarte a trabajar?
Aquí tienes algunas ideas para que tu tiempo libre te rente.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.



Ganar dinero sin esforzarte mucho no es tan difícil como podrías imaginar. Hay muchas ideas a tu alcance para monetizar actividades que no te cuesta nada hacer o, incluso, que ya llevas a cabo en tu día a día. Entre ellas, participar en sondeos que no van a llevarte más de media hora, rentabilizar las cosas que no usas o dejar reseñas a las marcas sobre sus productos.

Da tu opinión

Hay empresas que te pagan sólo por aportar tus impresiones, ya sea a través de formularios o como una auditora encubierta.

GOOGLE OPINION REWARDS

Esta *app* te paga por responder a encuestas.

Pros: Es fiable, dado que lleva más de una década funcionando.

Contras: No se cobra en efectivo, sino en crédito para Google Play.

4SHOPPERS MYSTERY SHOPPER

Te infiltrarás como una clienta secreta sólo para valorar un servicio.

Pros: Existe desde el año 2001 y te permitirá trabajar con marcas en 52 países.

Contras: El pago no es inmediato. Lo recibes cuando la compañía verifica tus respuestas.

AMAZON

Con su programa de afiliación puedes conseguir dinero recomendando los productos que venden.

Pros: Ganas hasta un 12% por comisiones si compran lo que aconsejas.

Contras: No te harás rica. Hay bastante competencia.

Vende tu talento

Más allá de tu profesión, seguro que hay otras facetas que se te dan bien, como el bricolaje o la fotografía con tu *smartphone*.

FOAP

Te permite ganar dinero vendiendo tus fotos.

Pros: Se puede usar en el móvil directamente, no hace falta un ordenador.

Contras: Necesitarás una cuenta de PayPal para cobrar lo que te paguen.

TASK RABBIT

Pone en contacto a *manitas* con gente que necesita que le monten muebles o hagan reparaciones en su casa.

Pros: Podrás fijar tú el precio de la tarea e incluir los gastos que te genere.

Contras: Al principio cobrarás poco, pero cuando ya tengas recomendaciones mejorarás tu caché.

FIVERR

Ofrecerás tus servicios si eres *freelance* de diseño, vídeo, traducción...

Pros: Ganarás visibilidad con sus 11 millones de empresas y usuarios.

Contras: Estarás atada porque pueden pedirte tus servicios cualquier día y a cualquier hora.

No hagas nada y cobra

Si lo tuyo es el *dolce far niente*, este apartado es para ti. Con estas aplicaciones aumentarás tus ingresos sin mover un dedo.

HONEYGAIN

Aquí cobras por compartir tu red wifi con otros.

Pros: Conseguirás unos 25 euros al mes según cuánto compartas.

Contras: Sólo podrás solicitar el pago cuando llegues a un mínimo.

LETYSHOPS

Vete de compras en comercios *online* y te devolverán parte del gasto.

Pros: Van saliendo promos y hay días en los que el *cashback* llega al 50%.

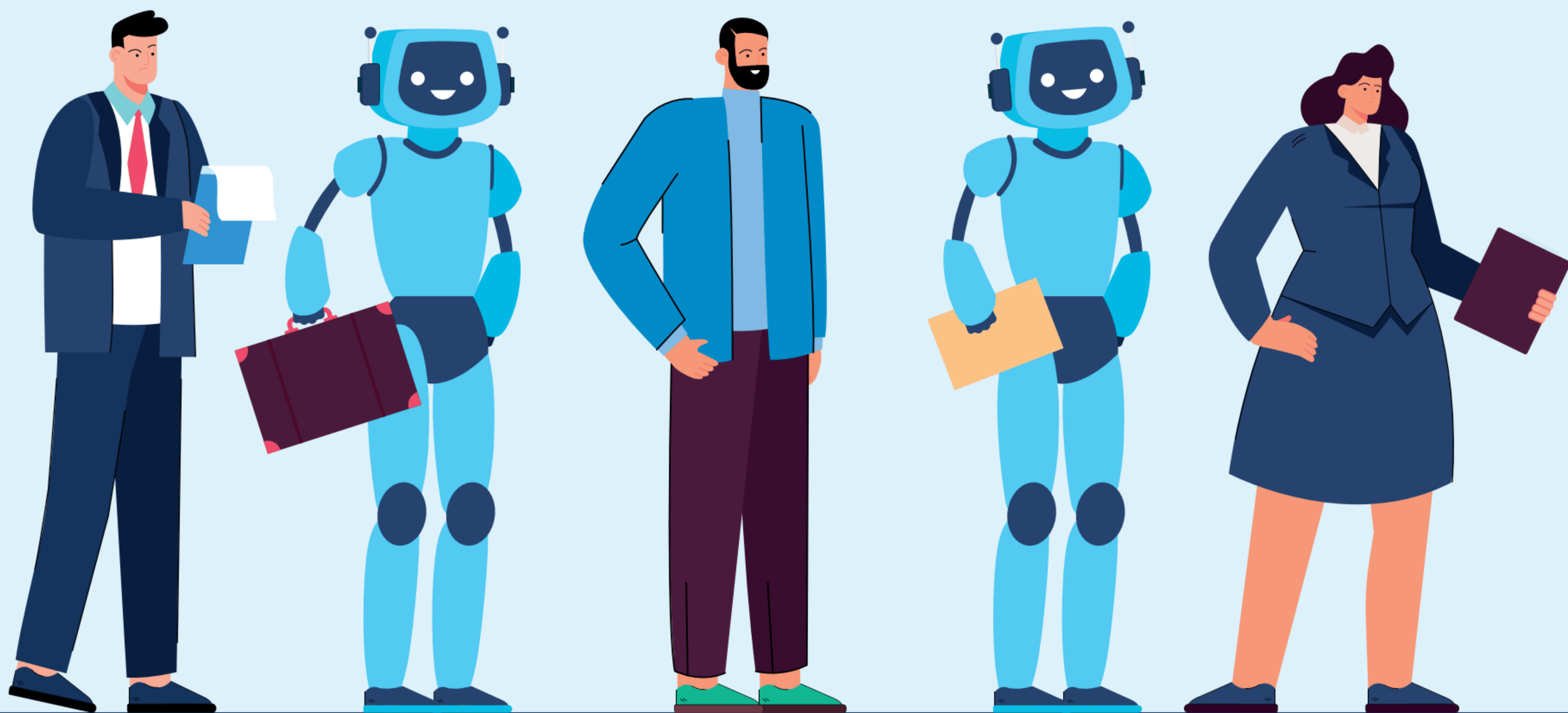
Contras: El dinero tarda varios días en llegar a tu cuenta, pues la devolución no es instantánea.

GETAROUND

Con esta *app* podrás alquilar tu coche cuando no lo estés utilizando.

Pros: Te pondrán un seguro a todo riesgo para proteger tu vehículo.

Contras: Para alquilar un coche, debes tener el carné de conducir desde hace por lo menos dos años. ●



Bordé mi entrevista gracias a la IA

Destacar ante un reclutador en el primer encuentro es complicado. Pero, ¿y si te ayudase la inteligencia artificial a prepararte? Un becario de COSMO lo ha probado y cuenta su experiencia.

TEXTO: SIDDHARTH JAIN.

Seamos sinceras: encontrar trabajo hoy en día es una auténtica pesadilla. Los correos de rechazo se acumulan como si fueran *spam* y las ofertas para un puesto *júnior* exigen ¡cinco años de experiencia! Envías 20, incluso 30 currículums... y lo más probable es que no recibas ni un mísero «gracias». Frustrante. Agotador. Y sí, eso es justo lo que me pasaba a mí. Buscaba trabajo en el agitado mundo de la moda, el marketing y las relaciones públicas, intentando encontrar un lugar donde

mi creatividad no sólo fuera valorada, sino también recompensada. Pero digamos que el mundo empresarial no me recibió con los brazos abiertos, precisamente. ¿Mi CV? Demasiado estrafalario. Muy colorido. Vamos, que lo que ellos querían era algo plano y monocromático. Un día, entre tantos correos con el típico «lamentamos informarle...», me saltó uno distinto. Un mensaje generado por inteligencia artificial. Normalmente los ignoro, pero esta vez fue diferente: «Actualice su currículum con IA y consiga el



trabajo de sus sueños». Si la IA podía convertirse en mi salvavidas en este mercado laboral, ¿por qué no darle una oportunidad? Y decidí dársela.

Un perfil más atractivo

Lo primero que hizo la IA fue pulir mi perfil de LinkedIn. En el mundo corporativo, esta plataforma es tu identidad social (*bye bye*, Instagram). No sirve sólo para que muestres tu experiencia, es donde tus logros tienen que brillar más que los *selfies* de una *influencer* en la *golden hour*. Para conseguirlo, usé la plataforma Careerflow, que me propuso añadir una foto con un fondo profesional

a fin de que mi perfil resultara más atractivo, incluir en el encabezamiento *keywords* relacionadas con mi sector laboral y hablar de mis habilidades en el apartado *Acerca de*. También me recomendó publicar contenido de forma constante para generar interacción y contactos. Incluso creó algunos *posts* donde compartía ideas sobre eventos, contaba lo que yo había aprendido en algunos cursos y debatía sobre temas de actualidad. Después utilicé Rezi para mejorar mi bio profesional, y la adaptó muy bien a las descripciones de los puestos. Por fin empecé a recibir las primeras llamadas para entrevistas.

Aunque el verdadero reto era superar el proceso de selección. Mi primer campo de batalla fue una agencia de marketing digital. La entrevista fue de todo menos fácil, pero yo seguí las indicaciones que me había dado la IA: mencioné *SEMrush* y *Google Analytics* y hablé del comportamiento de los usuarios. El reclutador quedó impresionado. De hecho, me dijo: «Nos ha encantado tu enfoque, pero aún estamos valorando candidatos.»

Oportunidad en la moda

Después de haber trabajado entre bastidores en importantes eventos de moda, me sentí muy feliz cuando me llamaron de una consultora de moda. Esta era mi oportunidad de pasar a primera fila. Durante mi encuentro hablé sobre cómo crear confianza con los diseñadores, la logística previa a los eventos y el arte de hacer que todo funcionase. La IA me había entrenado bien y el entrevistador mostraba interés. Fue una conversación prometedora, aunque finalmente no me escogieron.

El mundo de la publicidad

Mi tercera cita fue para un puesto de *copywriter* en una agencia de publicidad. La reunión fue una clase magistral de pensar rápido y escribir aún más rápido. Me tocó preparar una campaña de fragancias evitando clichés y opté por una narrativa sensorial, evocadora y directa. Días después, llegó un correo: «Tu creatividad y tus ideas son fascinantes, pero hemos elegido a un candidato de Bombay». No había sido seleccionado ni por falta de habilidad ni de estrategia. ¿Habría conseguido el trabajo si hubiese estado en Bombay? Quizás sí... o no. ●

Self made

«Rodéate de gente que te inspire»

* **MARÍA MAJÓN** es la CEO y fundadora de Let's Be Group, una agencia de 'influencer marketing' líder en España.

Estudió Turismo siguiendo el consejo de sus padres. Aun así, tenía claro que su pasión estaba enfocada a la moda, la comunicación y la belleza. Por eso después hizo la carrera de Publicidad, sector en el que trabajó varios años. En 2018 montó Let's Be Influenced: una agencia que representa a creadores de contenido, y punto de partida de Let's Be Group, el imperio que lidera ahora. Con él puede abarcar de principio a fin cada perfil: representación, estrategia, creatividad y relaciones públicas. Las ganas de crecer guían su vida, aunque afirma que «para que haya ambición tiene que haber pasión».

* **¿Cuáles son las ventajas y desventajas de emprender?**

Emprender es algo maravilloso. La complicación tiene que ver con el producto que ofreces, porque no es lo mismo vender zapatos que personas que tienen sentimientos.

* **¿Qué hay que tener claro a la hora de montar tu propia marca?**

Es clave ponerse en acción. Nunca vas a saberlo todo antes de empezar. Primero, registra el nombre de tu marca, busca un buen gestor y haz un análisis de la competencia, precios y rentabilidades. Luego, tienes que tener en cuenta la cuota de mercado, el rendimiento y el beneficio.

* **¿El equipo es importante?**

Sí, sobre todo asociarse con personas que te sumen, te ayuden, te inspiren y te aporten algo que tú admires y de las que puedas aprender cosas.

Curriculum

Tiene 34 años. Está soltera y sin hijos.

FORMACIÓN

Es licenciada en Turismo por la Universidad de León, y en Publicidad y Relaciones Públicas por la Universidad de Valladolid.

LEMA

Uno de los mantras de su vida es: «Póntelo fácil».

Un objetivo

«Ayudar a la gente a ser más feliz personal y profesionalmente».



* **¿Cómo ha evolucionado el mercado desde que empezaste?**

Ha habido un cambio radical. Cuando empecé en esto, las *influencers* no sabían ni editar ni lo que tenían que hacer. Ahora todo el mundo sabe, hay mucha competencia y una sobrecarga de creadores de contenido, agencias y marcas.

* **¿Cómo marcáis la diferencia?**

No nos preocupamos sólo de ejecutar acciones y generar negocio, sino que tratamos de poner al cliente exactamente en el lugar en el que tiene que estar y explotar su potencial.

* **¿Qué es el éxito para ti?**

Poder hacer lo que te gusta y se te da bien. En mi caso, mi triunfo es tener la capacidad de empoderar a la gente y democratizar su mejoría a nivel profesional y personal. En otras palabras, sacar su mejor versión. Para llegar a ser exitoso profesionalmente, tienes que serlo personalmente. ●



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

Fotogramas

SIEMPRE EN PRIMERA LÍNEA



www.fotogramas.es

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Descubre

Da igual la época o el momento, reunirse alrededor de un cóctel siempre es un sí. En Planta Baja, la nueva coctelería ubicada en un espacio semioculto junto a la Casa de América de Madrid, beber es un arte. Su innovadora carta cuenta con 14 mezclas sorprendentes que te encantará conocer.

discover

Las escapadas más instagrameables

Del norte de Italia a la campiña inglesa. Prepárate para sumar 'followers' con estas propuestas de viajes ideales para el otoño.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ. **FOTO:** KIMBERLY GENEVIEVE.

LAGO DE COMO

Un 'mix' de lujo y naturaleza

Este paraíso del norte de Italia –a sólo una hora de Milán– combina naturaleza, lujo y tradición. Cógete un *ferry* para ir haciendo parada en los pueblos con más encanto: Bellagio, con sus calles empedradas, sus boutiques de diseño y la Villa Melzi como *hotspot*; Varenna y el castillo de Vezio, que ofrece unas vistas privilegiadas; Tremezzo (piérdete entre los jardines de la Villa Carlotta); Menaggio (degusta el famoso *risotto* con pescado en una de las

terrazas frente al agua) y Como, conocido por su catedral. Si eres cinéfila, ve a la Villa del Balbianello, en Lenno: aquí se rodaron algunas escenas de *Star Wars* y *Casino Royale*.

Disfruta del entorno

La Vía Verde del Lago de Como es una ruta panorámica de 10 km entre

Colonno y Cadenabbia, ideal para ver pueblecitos medievales y caminar entre olivares y flores. Otra opción es hacer *trekking* por el Monte Grona o el Monte San Primo, desde los que divisarás los Alpes.

+INFO

En el casco viejo de Bellagio se ubica Seta, un coqueto hotel *boutique* con restaurante y bar de cócteles que te encantará. Desde 199 €/noche (setahotel.com).



MARRUECOS

La mágica Ruta de las 'kasbahs'

El otoño es la mejor época para hacer esta ruta por el sur de Marruecos, ya que las temperaturas son más suaves y el paisaje se tiñe de dorado. Puedes alquilar un coche desde Marrakech y hacer el itinerario en 4 o 5 días.

Un camino circular entre fortalezas

En Marrakech, piérdete por el zoco y la plaza Jemaa El-Fna. ¿Siguiente parada? Ait Ben Haddou: sus atardeceres no necesitan filtros. Sigue hacia la *kasbah* de Taourirt, en Ouarzazate, el Valle de las Rosas y las Gargantas del Dadès y del Todra. Después llega a Merzouga, en pleno desierto, para iniciar tu vuelta.

+INFO

Los riads son la mejor opción para alojarse. En Marrakech te recomendamos Ksar Fawz & Spa, un oasis de paz en plena medina con *spa*, desde 120 €/noche (ksarfawz-spa.com).

DE ITALIA A ALASKA

Máxima diversión en altamar

La magia de Disney puede disfrutarse en medio del océano. Y es que la compañía de Mickey Mouse dispone de distintos barcos con rutas por el Mediterráneo, fiordos noruegos, Reino Unido, Alaska o el Caribe. Si eliges embarcarte en el Disney Fantasy, una lujosa nave con capacidad para 4.000 viajeros, disfrutarás de una experiencia única.

Colecciona recuerdos

En este crucero te esperan cómodos camarotes interiores o con balcón,

según presupuesto, y la mejor gastronomía en sus diferentes restaurantes. En el Enchanted Garden, que emula a los jardines de Versalles, probarás deliciosas propuestas internacionales. Hay barra libre de helado, un *spa* con vistas espectaculares, una

montaña rusa acuática y hasta cine desde la piscina (como lo lees). Pero lo más emocionante son sus musicales y los encuentros con personajes. Visita sus bares *only adults* y no te pierdas las fiestas en cubierta. Llenarás tu Instagram de fotos chulas.

+INFO

Puedes contratar excursiones

para conocer las ciudades más cercanas a los puertos de tu ruta. En Italia, por ejemplo, tendrás la posibilidad de visitar Palermo, Civitavecchia y Livorno. Más info de precios y destinos en la página web (disneycruise.disney.go.com).



NORUEGA

En busca de las auroras boreales

A partir de septiembre (y hasta abril) puedes ver auroras boreales sin helarte de frío. Tromsø, en el norte, es uno de los mejores lugares para ello. Aprovecha para subir al teleférico Fjellheisen y visitar el Museo Polar. El otoño también es la mejor época para ver los fiordos (impresionantes con la

niebla). Desde Bergen, puedes hacer el *tour Norway in a Nutshell* con Fjord Tours, un recorrido de varios días en barco (verás los fiordos de Nærøfjord y Aurlandsfjord entre otros) y tren (el de Flåm atraviesa varios paisajes de postal).

Granjas 'gourmet'

Acércate al valle de Gudbrandsdalen para pasear por sus bosques y probar la cocina de proximidad en sus idílicas granjas. Y si te apetece pisar asfalto, resérvate hueco para comer o cenar en uno de los muchos restaurantes del barrio de Aker Brygge, en Oslo.

+INFO

Céntrico y de diseño scandi. Así es el Smarthotel Tromsø, que puede ser tu refugio desde 70 € (smarthotel.no).



La ciudad alemana es mundialmente conocida por el Oktoberfest, que este año se celebra del 20 de septiembre al 5 de octubre. En el festival, que rinde tributo a la cerveza, no sólo podrás probar diferentes especialidades de esta bebida, sino también la gastronomía de Baviera. Todo aderezado con música, mercadillo ¡y unas 200 atracciones de feria!

Historia, arte y... surf

Pero Múnich es mucho más que eso. La plaza Marienplatz, con sus animados bares, es el epicentro de la capital

MÚNICH

Mucho más
que cerveza

bávara y el punto de partida para pasear por el centro histórico. Aquí destaca la plaza Platzl, con sus edificios neorrenacentistas. El castillo de Nymphenburg y la catedral también merecen una visita, así como el distrito Kunstareal, con joyas museísticas como la Alte Pinakothek o la Pinakothek der Moderne. Y déjate caer por el Jardín

inglés para ver a los surfistas cabalgar la ola del Eisbach, que se forma en el río Isar y está considerada como la mejor de una gran ciudad. Si *posteeas* una foto los *likes* están asegurados.

+INFO

En el distrito de los museos y de los cafés más cool se localiza Munich Rooms Hotel, un glamuroso hotel de sólo ocho habitaciones. A partir de 109 €/noche (mucrooms.de).



+INFO

Un hotel 'only adults'. Las habitaciones de Halford House son muy cozy. Desde 160 €/noche (halfordhouse.co.uk).

Si hay algún lugar en el que el otoño se muestra en todo su esplendor esa es la región de los Costwolds, formada por cinco condados y ubicada al noroeste de Londres. Comienza la ruta en la localidad de Stratford-

upon-Avon, donde puedes ver la casa de Shakespeare, que nació y vivió allí.

Pueblos de cuento

Continúa tu paseo por Lower Slaughter y Upper Slaughter, preciosos

LOS COTSWOLDS

El encanto de la
campiña inglesa

pueblos con casas de piedra, hasta llegar a Burton-on-the-Water, conocida como la Venecia de los Cotswolds. Los platos fuertes son Castle Combe, elegido año tras año como el pueblo más bonito de Inglaterra, y la abadía de Lacock, escenario de *Harry Potter*. Pura magia.



Una casa con filtros

Añade estos efectos a tu espacio vital (y viral) para convertirlo en un hogar de 'influencer'. En estos tres rincones, brillarás con cada 'selfie'.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.

★
COSMO
LIKES



Apuesta por el color y un diseño original. Mesa auxiliar de pino, **JYSK** (32,50 €).

Imprescindible: una lamparita de mesa estilo retro. Modelo 'Kinoko', **La Redoute** (79,99 €).



Escoge tu mejor perfil, acurrúcate en una butaca con un gran look y saca el móvil. 'Elin', **The Masie** (154,95 €).



SALÓN 'CUTE'

No necesitas millones de seguidores para armar con buen gusto una habitación acogedora en la que leer, escuchar música... y subirlo a tus redes. Sillón (208 €) y puf (54 €), **Hôma**.

¡Para temazos a todo volumen! Altavoz con *bluetooth* 'Nattbad', **Ikea** (49,99 €).



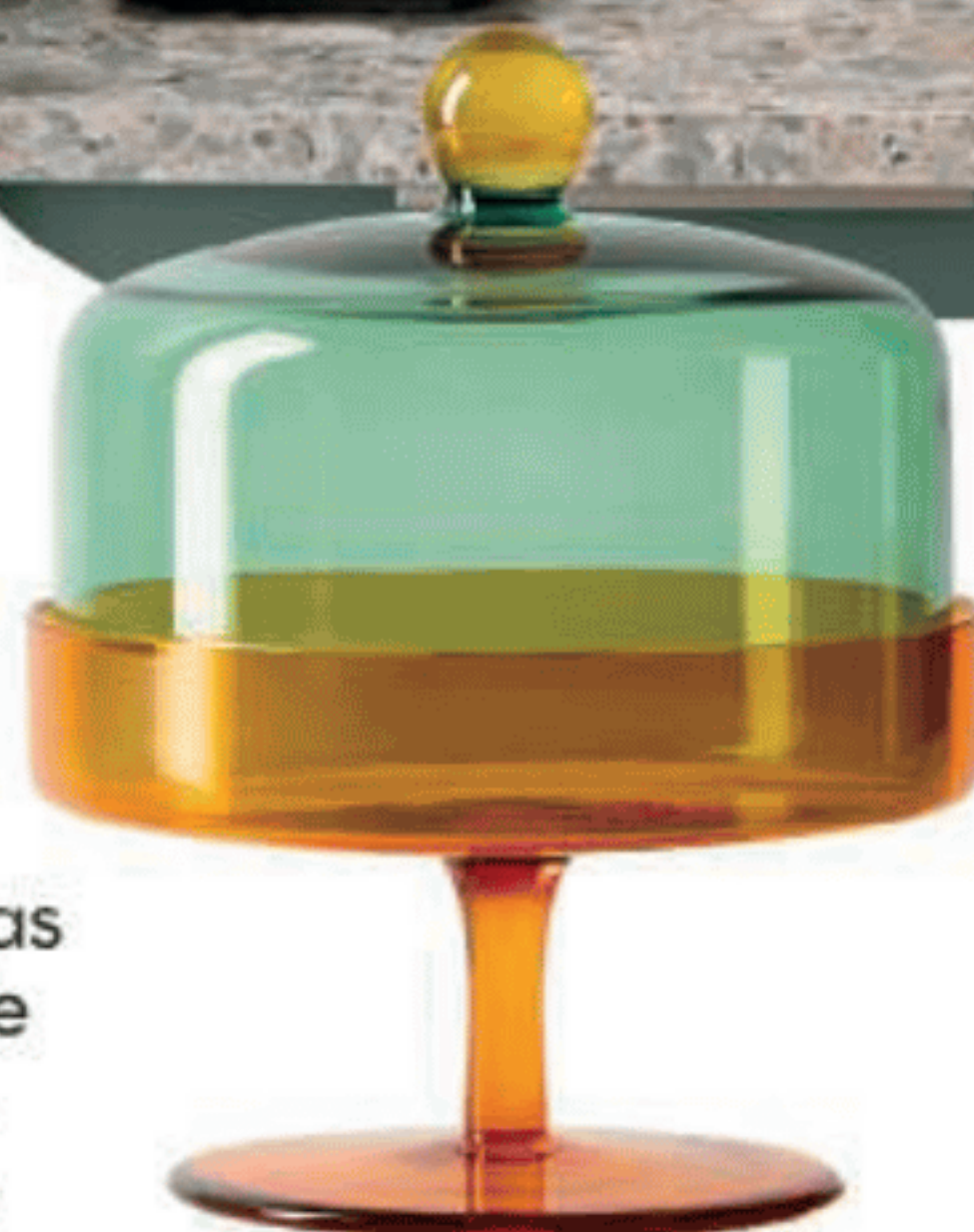


¿Azúcar o sacarina?
Rellena este divertido azucarero de osito. 'Yummy Bear', **La Oca** (26,90 €).

Unas servilletas bonitas visten mucho la mesa. Pack de flores, **La Redoute** (14,99 €).



Prepara ese café gourmet. Cafetera 'Thera Retro' en tono Terracota, **Create** (119,95 €).



Sirve cookies caseras con estilazo. Fuente bicolor con tapa, **Mango** (29,99 €).

'COFFEE CORNER'

Café o té y post. No hay creadora de contenido que se precie sin un desayuno *instagrammeable*. Agrupa en tu cocina lo básico para una bebida de barista. Espacio de **Mobalpa**.

BAÑO DE RITUAL

Limpiador, mascarilla... el neceser ya lo tienes, pero tus vídeos de *skincare routine* necesitan un set a medida. Mueble rosa (1.500 € aprox.) y espejo (200 €), **Codis**.



Con marco en borreguito y un mensaje que define tu personalidad con humor. Espejo, **Fisura** (12,99 €).



Siéntate y siéntete como una profesional al crear tu reel en este taburete. **Hôma** (44 €).



En el tocador o junto al lavabo. ¡Mejora la foto! Lámpara 'Paddy', **PortobelloStreet** (90 €).



Una joya para mantener el orden. Organizador de maquillaje, **JYSK** (13,50 €).



35 aniversario



Chanel, Alba Díaz, Jedet, Carla Flila, Dulceida y Alba Paul bailando en la fiesta. Abajo, Edurne y Lara Álvarez, presentadora de la gala y premiada.



¡O, qué noche!

Celebramos nuestra mítica Summer Party con una gala excepcional en la que brindamos por el 35 aniversario de COSMOPOLITAN y todas esas mujeres poderosas que han protagonizado sus portadas.



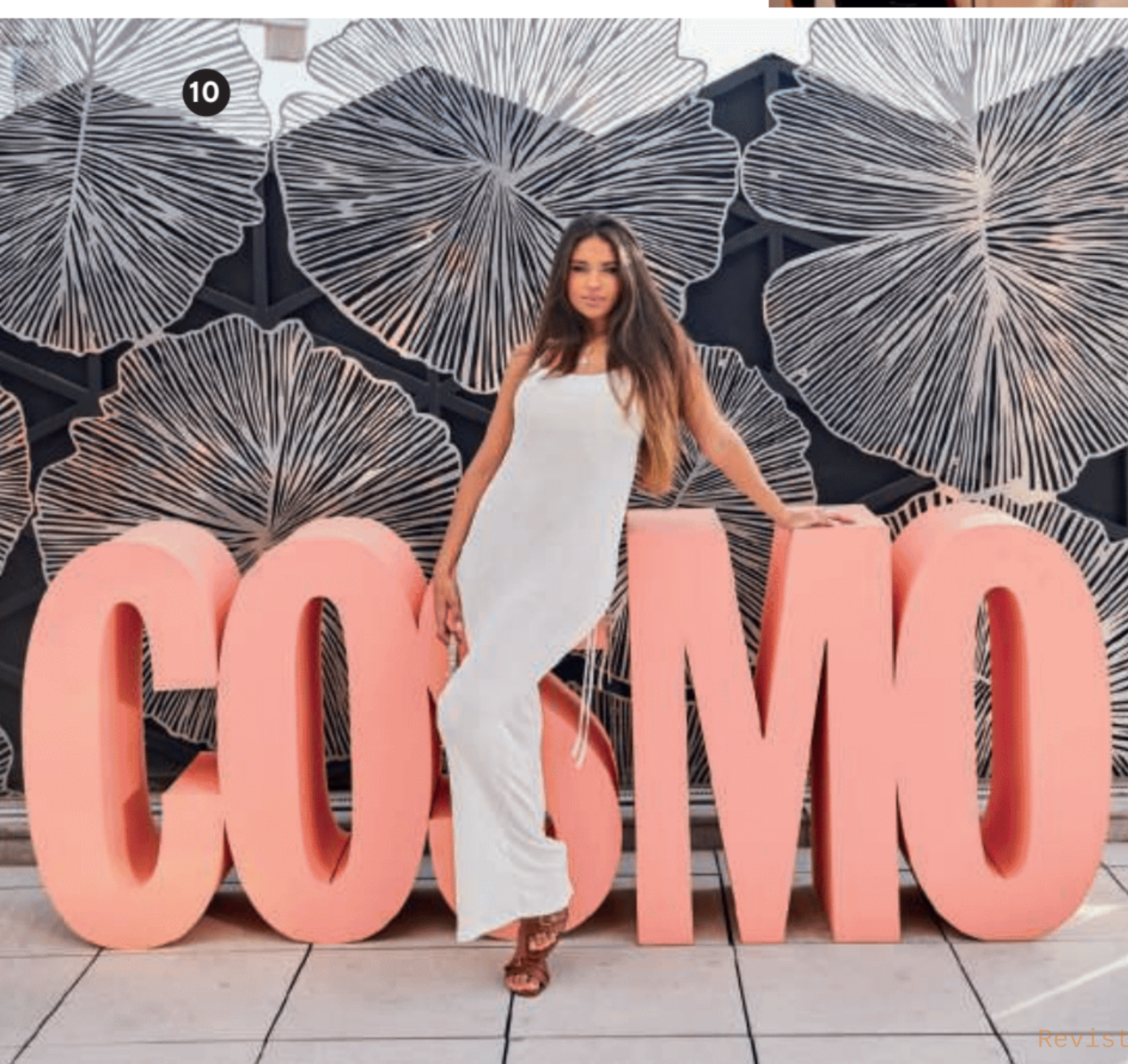
El fabuloso rooftop de Ginkgo Restaurante & Sky Bar –ubicado en el cielo del hotel VP Plaza España Design de Madrid– fue el escenario elegido el pasado 19 de junio para la sexta edición de la mítica Summer Party de COSMOPOLITAN. Una cita especialmente excepcional porque la cabecera celebraba, además, su 35 aniversario en España. ¿Y qué mejor manera de festejarlo que con una entrega de premios que homenajeara a siete de las *cover girls* que mejor han representado sus valores? Poco antes del atardecer, muchos de los amigos de la marca nos acompañaron para disfrutar de este momento único. Algunos ▶



por Sonsoles Aguayo y Ángeles Corzo. **10.** En la terraza, la *influencer* Daniela Blasco. **11.** Turismo de Gran Canaria nos endulzó la tarde con ricos helados. **12.** El actor Viktor Beltrán. **13.** Marta Álamo, *influencer*.

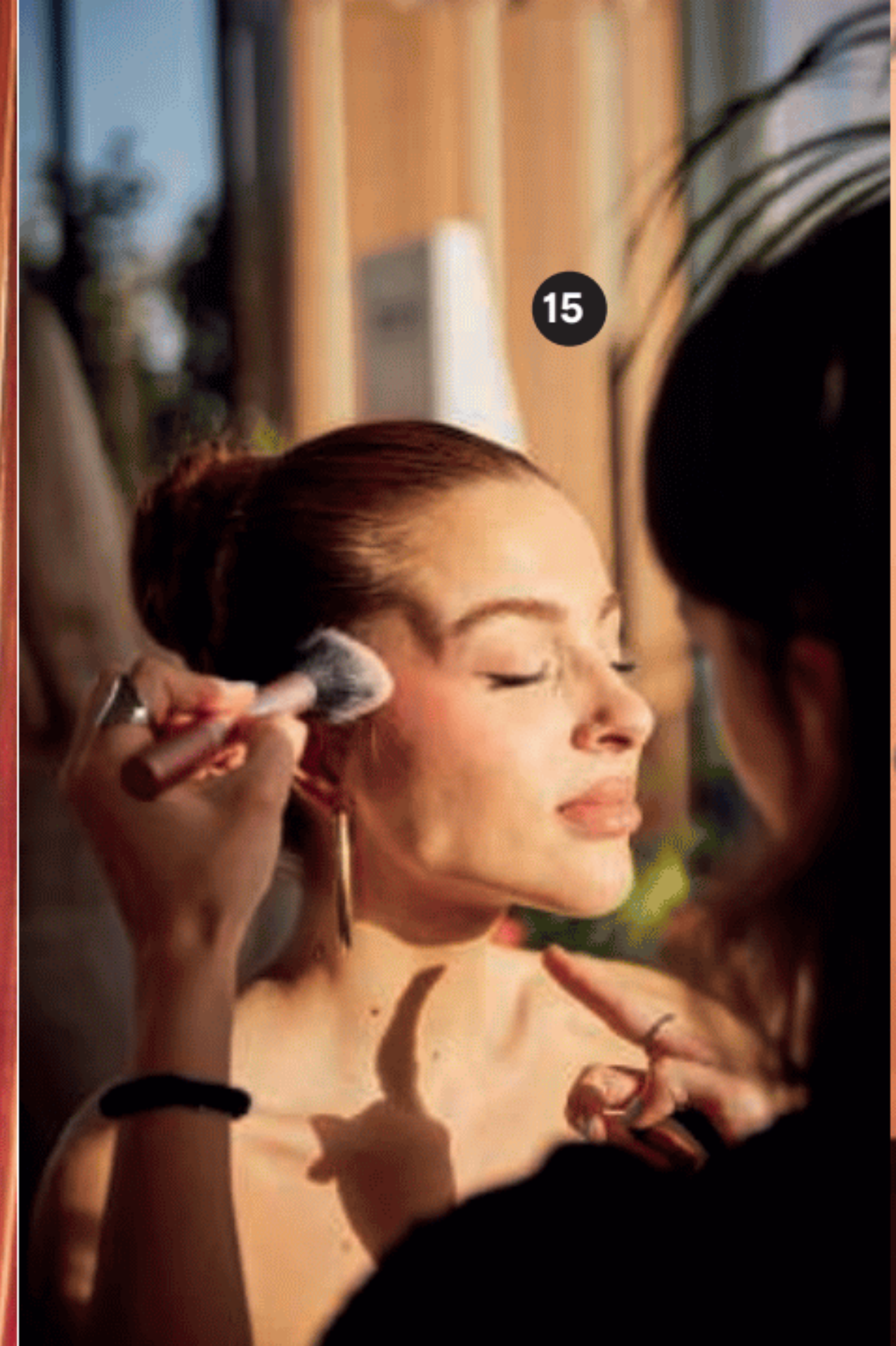


1. Las creadoras de contenido Sara Fructuoso, Alba Díaz y Carla Filia. **2.** El grupo La Paloma: Nico Yubero, Lucas Sierra, Rubén Almonacid y Juan Rojo. **3.** Brindis con dos copas de Lolea Spritz. **4.** Las vistas desde la terraza de Ginkgo Restaurante & Sky Bar. **5.** Los premios entregados a las protagonistas de la noche. **6.** La presentadora Laura Boado con una amiga. **7.** El grupo Pignoise puso ritmo a nuestra fiesta. **8.** Ana M. Jiménez, redactora jefe de COSMOPOLITAN, con la ganadora del concurso de Turismo de Gran Canaria. **9.** Inés Pérez, directora de Eventos de Hearst, flanqueada





14



15



16

14. Las premiadas de la Summer Party 35 aniversario. De izda. a dcha., Ingrid García-Jonsson, Alba Paul y Dulceida, Chanel, Edurne, Berta Castañé y Lara Álvarez. **15.** La influencer Raquel Reitx en el córner de Real Techniques. **16.** Fuuckisra, creador de contenido *beauty*, en el stand de The Body Shop. **17.** La actriz Sara Vidorreta. **18.** Jedet. **19.** La influencer Rocío Villar. **20.** El actor Tomy Aguilera. **21.** El stand de Turismo de Gran Canaria. **22.** De izda. a dcha.: Nerea Beitia, de Mary Kay, Pilar Elosua, de Hearst, Laura y Tamara Gordo, de Tendam, y Vanesa Ruiz-Tapiador, de Hearst.

17



lo hicieron a bordo de los coches de Uber. Tras regalar su mejor sonrisa en el *photocall*, pasaron a las impresionantes terrazas del espacio –con vistas al Palacio Real, la Plaza de España y la Casa de Campo– donde brindaron con las copas de bienvenida de *Floral* y *Zitrus Spritz*, los vinos espumosos cortesía de Lolea. A continuación, la periodista Lara Álvarez subió al escenario para presentar a Cecilia Múzquiz, directora de COSMOPOLITAN, que dirigió a todos los presentes unas palabras en las que puso en valor los principios de una publicación internacional que, durante sus más de tres décadas en nuestro país, «ha evolucionado para convertirse en un estandarte del empoderamiento femenino, pero también de la independencia y la valentía de las mujeres, sin perder nunca el sentido del humor». La entrega de los premios

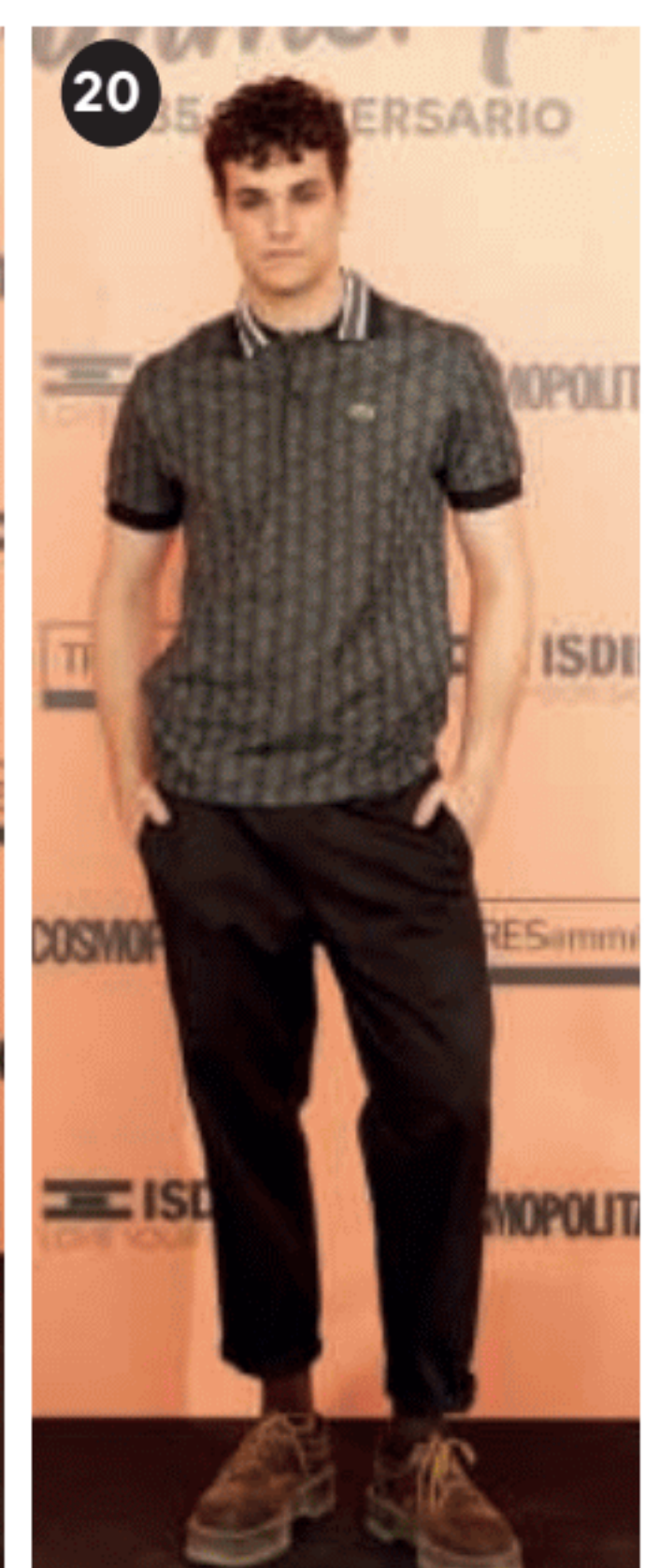
18



19



20



22



21





23



24



27

26



—unos preciosos trofeos en forma de C dorada—arrancó con la actriz Ingrid García-Jonsson, quien obtuvo el reconocimiento a su Libertad de la mano del actor Ibrahim Al Shami. Otro actor de éxito, Gabriel Guevara, fue el encargado de entregar el galardón a la actriz Berta Castañé, premiada por su Positividad. La pareja formada por las *influencers* Dulceida y Alba Paul se lo llevó en la categoría de Valentía, que el actor Hugo Welzel estuvo orgulloso de entregarles. La cantante Chanel recogió emocionada el trofeo por su ▶



28



29



30



31

32



23. La actriz Julia Camus. **24.** El actor Diego Vidales junto a su acompañante en el *stand* de Lolea Spritz. **25.** Los *influencers* Bea Carpio, Emma Geikie, Fuuckisra y una amiga, dándolo todo. **26.** La gimnasta Adelina Fominykh nos dio la mejor noticia: su embarazo. **27.** Ginkgo Sky Bar ofreció un delicioso *catering* durante toda la noche.



33



34



35

28. El *stand* de Mary Kay. Su activación con urna sorpresa causó sensación. **29.** La cantante Vicco ofreció la mejor música en directo. **30.** The Body Shop compartió sus cremas corporales *Body Yogurt* con aromas increíbles. **31.** Las estilistas de TRESemmé hicieron peinados ideales a nuestras invitadas con la gama de *Lamellar Shine*. **32.** La actriz Paula Gallego no quiso perderse el 35 aniversario de COSMOPOLITAN. **33.** La ganadora del concurso de Isdin se llevó una estupenda bolsa con sus productos. **34.** La cantante Chanel llegó a nuestra fiesta gracias a los coches de Uber. **35.** Detalle de las cremas hidratantes aromatizadas de The Body Shop.

35 aniversario



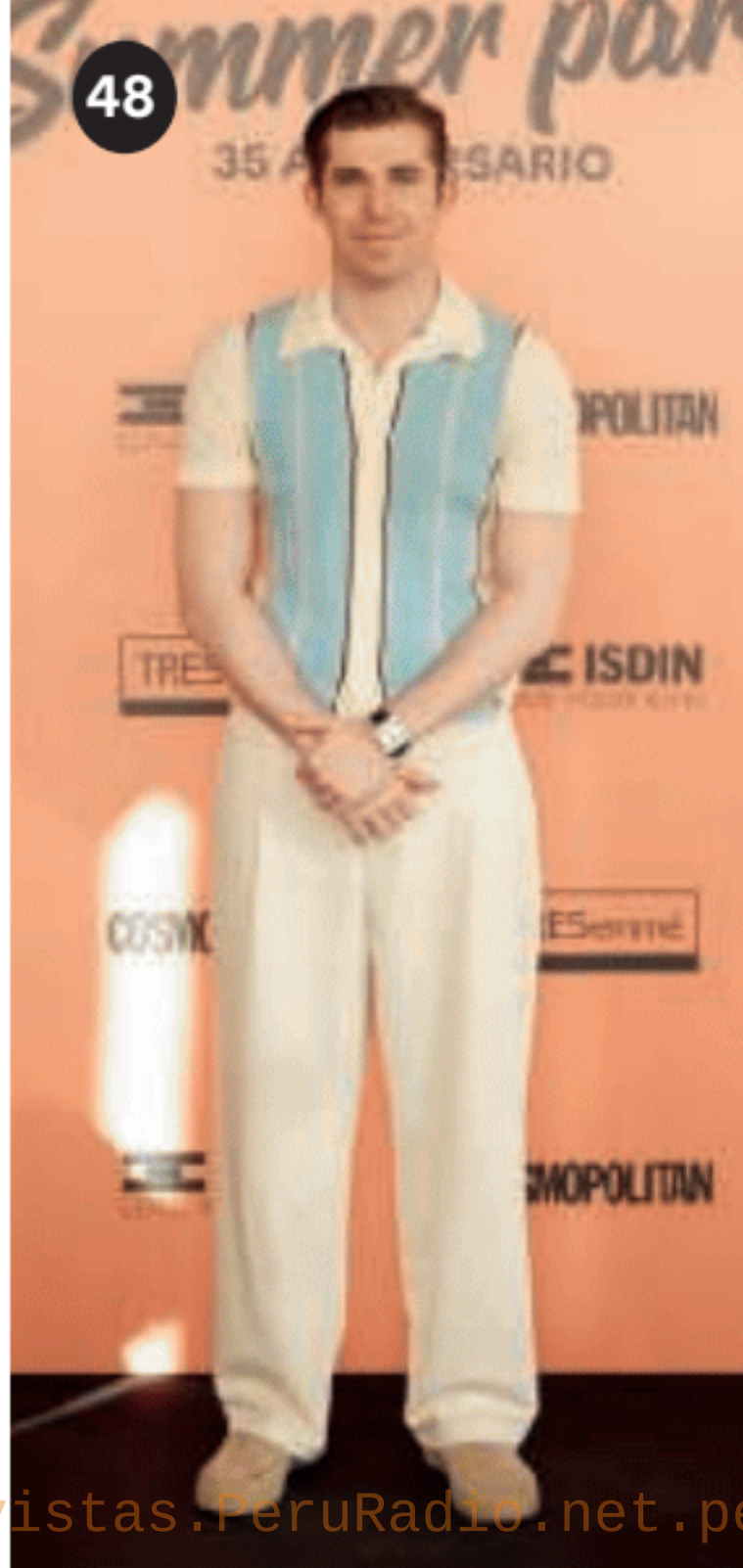
36. Los actores Berta Castañé y Gabriel Guevara. **37.** Cristina Blanco, *influencer*. **38.** La actriz Eléa Rochera. **39.** El actor Ibrahim Al Shami. **40.** Las creadoras de contenido Jedet, Dulceida y Alba Paul, con su *team*.

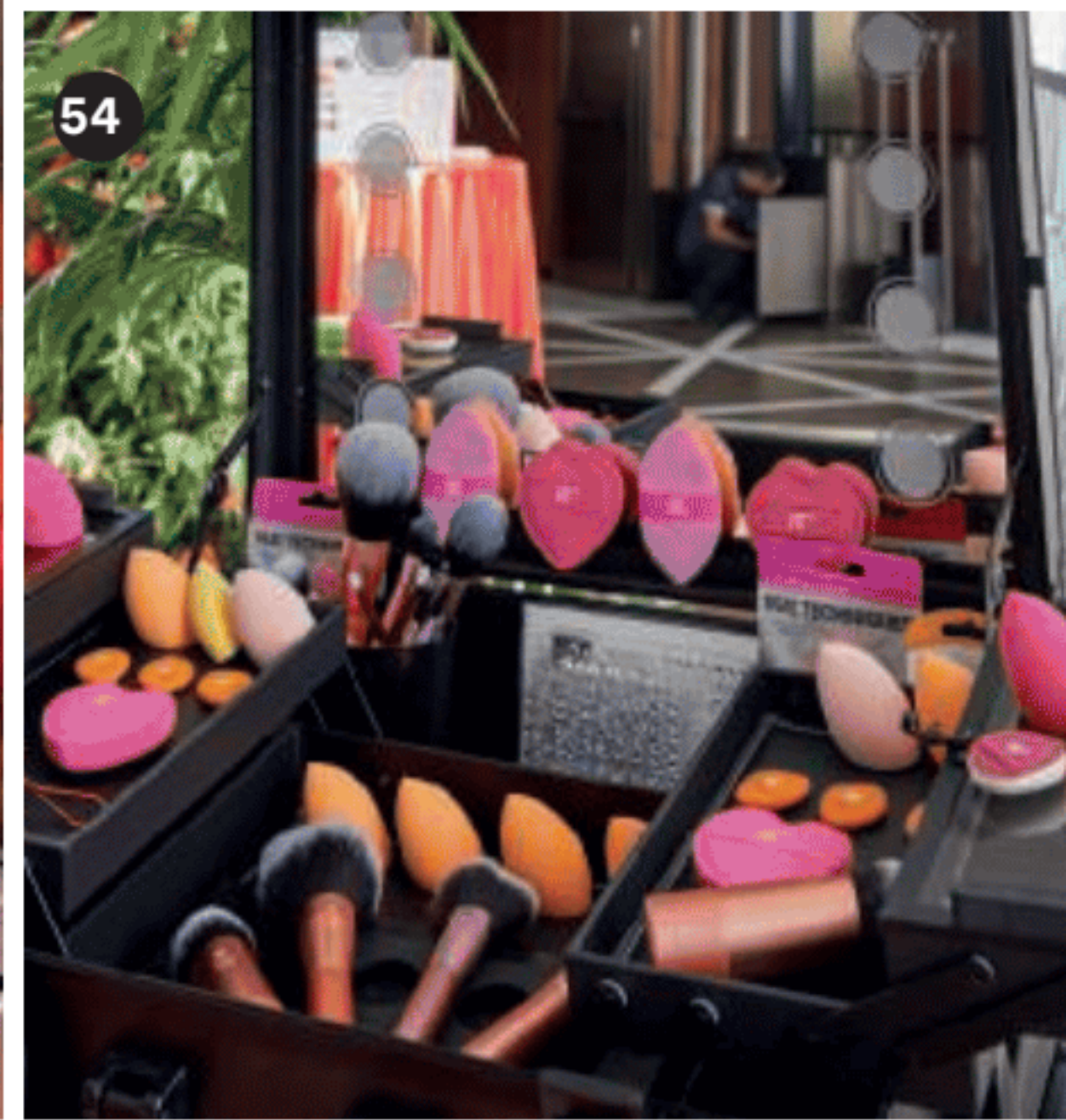


Fuerza, mientras que Edurne lo hizo por su Carisma. La anécdota de la noche corrió a cargo de Lara Álvarez, a la que sorprendimos con un reconocimiento por su amor a la Aventura. Tras la entrega, llegó el momento de darlo todo con la música en directo de Pignoise, Vicco, Mafalda Cardenal y las *dj* Carmen de la Fuente y Andrea Rueda, que amenizaron la fiesta con su sesión *Blin Blin*. Los invitados pudieron también disfrutar de las activaciones preparadas por los patrocinadores del evento. Muchos probaron suerte en la ruleta de Isdin para llevarse los mejores productos de la marca que, además, sorteó una bolsa con sus imprescindibles. La firma para el cabello TRESemmé preparó un *stand* de peluquería y un *slow motion hair flip* para que las



41. La artista Nira Osahia. **42.** Mafalda Cardenal nos enamoró con sus canciones. **43.** La *influencer* Fabiana Sevillano. **44.** Los *barmen* de Ron Barceló. **45.** La *influencer* Raquel Reitx. **46.** La *tiktok*er Tatiana Kaer en el *stand* de Mary Kay. **47.** Diana Palomino y Andrea Campos, del equipo de TRESemmé. **48.** El actor Eric Masip. **49.** El *córner* de Isdin con el Body GLOW SPF 30 y el Fusion Water MAGIC GLOW SPF 50. **50.** Vicco.





51. El cantante Cepeda. **52.** La creadora de contenido Emma Geikie. **53.** Las *dj* Carmen de la Fuente y Andrea Rueda, triunfaron con su sesión *Blin Blin*. **54.** El *stand* de Real Techniques. **55.** María Riballo con un cóctel de Ron Barceló. **56.** La creadora de contenido Sara Fructuoso.



asistentes pudieran llevarse un testimonio de su pelazo. Para lograr el *total look* perfecto, Real Techniques invitó a complementar la experiencia *beauty* en su córner de maquillaje. La firma Mary Kay también regaló sus productos estrella desde su fantástico *stand*, y The Body Shop ofreció sus nuevas cremas hidratantes de yogur (pura delicia). Por supuesto, todo el mundo quiso probar los cócteles que servía Ron Barceló: su *Cosmopolitan* estaba increíble, como también los helados con los que Turismo de Gran Canaria quiso combatir el calor. Su sorteo de un viaje a la isla junto con el regalo a todos los asistentes de una fantástica *goodie bag* –repleta de productos *top*– pusieron el broche de oro a una noche inolvidable. ¿Para cuándo otro aniversario, por favor? ¡Larga vida a COSMO! ●



59. La *influencer* Nadia Vilaplana. **60.** La actriz Carmen Arrufat. **61.** Detalle del *stand* de Lolea Spritz. **62.** La *influencer* Ariadna Tapia junto a la ruleta de Isdin. **63.** Alicia San Román y Belén Peralba, del equipo de Primark, junto a Luis Díaz, de H2H. **64.** Edurne se despide feliz con su premio 35 aniversario y la *goodie bag* de COSMOPOLITAN repleta de regalos.



57. Alba Paul y Dulceida, celebrando su premio a la Valentía. **58.** Las hermanas Martina y Daniela Meroño.



Los imprescindibles de nuestra goodie bag

En la séptima edición de nuestra Summer Party, los asistentes recibieron esta estupenda bolsa llena de productos. ¿Quieres saber qué regalos se llevaron los famosos invitados a la fiesta más ‘cool’ del verano?

FOTO: NURIA SERRANO.





1. Máscara de pestañas 'Wonder Bond Lash Filler + Hyaluronic', **Rimmel London**. 2. Gel 'Hydrating MicroCurrent', **GESKE**. 3. Esponja de maquillaje 'Miracle complexion', **Real Techniques**. 4. Sérum 'Lamellar Shine', **TRESemmé**. 5. Galletas sin gluten, **Dia**. 6. Ron 'Barceló Añejo', **Ron Barceló**. 7. Dispositivo 'Microcurrent Face Lifter', **GESKE**. 8. Cubos de hielo revitalizantes, **Revax**. 9. Crema de manos de karité, **L'Occitane**. 10. Juguete erótico 'Cutie Heart', **Satisfyer**. 11 y 12. Fluidos solares 'Fusion Water MAGIC GLOW SPF 50' y 'Body GLOW SPF 30', **ISDIN**. 13. Revista **COSMOPOLITAN**. 14. Crema de día 'Edelweiss', **The Body Shop**. 15. Bolsa de tela. 16. Tratamiento 'Activador de Pies y Piernas', **Mary Kay**. 17. Parches 'Hyaluronic Tea Eye Mask', **Teaology**. 18. Desodorante antitranspirante, **Ziaja**. 19. Vino espumoso 'Floral Spritz', **Lolea Spritz**. 20. Snacks 'Pops Queso Semicurado', **Snack'In For You**. 21. Abanico 'Almendros en Flor', **Turismo de Gran Canaria**. 22. Colorete 'Blush Up', **Gosh**. 23 y 24. Bandas de cera depilatoria y click pen, **Body Natur**. 25. Gel 'The Ritual of Karma Foaming Shower Gel', **Rituals**.

Empieza el curso astral

Los meses de septiembre y octubre marcarán el rumbo astrológico del resto del 2025. Descubre el de tu signo del zodiaco.

Que Virgo sea conocido por ser el signo más maniático del orden no es casualidad. Abrazas a aquellos nacidos durante el inicio del curso escolar (del 23 de agosto al 22 de

septiembre), mientras que la temporada de Libra (y de los nacidos entre el 23 de septiembre y el 22 de octubre) hace la función de

estabilizar. Por tanto, en los próximos dos meses espera que tus rutinas diarias se vean modificadas y que nuevas pasiones entren en tu vida. El camino astral del resto del año se inicia en este momento.

VIRGO

EN EL AMOR

Su confianza es lo más valioso que pueden entregarte. Sin embargo, no perdonan una mentira por mucho que nunca tiren la toalla en sus relaciones.

EN EL TRABAJO

Meticulosos, evitan trabajar en equipo porque saben lo que ocurrirá: asumirán más responsabilidades de las que de verdad pueden llevar a cabo.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

A ojos de los demás, son los que hacen los mejores regalos, tienen los detalles más bonitos y planean de una manera muy práctica. Son supereficientes.

SI ES SU SIGNO LUNAR

Si una persona tiene la Luna sobre esta constelación, suele pecar de pragmatismo emocional. Para ellos, todo tiene fácil solución.

LIBRA

EN EL AMOR

Los rumores dicen que son los más románticos del horóscopo. La realidad lo confirma, y añade que siempre tienen palabras bonitas que pronunciar.

EN EL TRABAJO

Encontrarás en ellos a los mejores superiores. No tanto por sus capacidades para liderar, sino porque nunca perderán los nervios y sabrán manejar los conflictos de la manera más elegante posible.

SI LO TIENEN DE ASCENDENTE

A su favor tienen que son muy amables, diplomáticos y dispuestos a

ayudar a todo el mundo. En su contra, que la indecisión les juega malas pasadas.

SI ES SU SIGNO LUNAR

Los sentimientos de este signo, aspecto que regula el satélite, siempre estarán supeditados a la impulsividad que les define. Se dejan llevar por sus pensamientos más primarios y, a veces, se arrepienten.





ARIES

21.03–19.04

La nueva jornada escolar comienza con un potente movimiento astral: el aterrizaje de Marte en Escorpio, su regente, el 22 de septiembre, para intensificar tu ambición y pasión. Ahora bien, protege la energía de tus planes de inicio de curso. Es la única manera de que salgan al cien por cien como tú quieres.



TAURO

20.04–20.05

¿Te has parado últimamente a escuchar tus más profundos anhelos? A veces estás tan sumergida en tu trabajo que ni siquiera oyes lo que tu propio cuerpo te dice. Neptuno, que lleva retrogradando desde julio, se posa en Piscis el 22 de octubre para conectar con tu yo superior.



GÉMINIS

21.05–20.06

El equilibrio es algo que, pese a parecer innato en ti, muchas veces brilla por su ausencia debido a las obsesiones que suelen poseerte. Cuando el Sol entre en Libra el 23 de septiembre, dando lugar al equinoccio de otoño y al inicio de una nueva temporada astral, no te quedará más que buscar armonía.



CÁNCER

21.06–22.07

El mejor día de este inicio de curso escolar se dará a principios de octubre, el día 6, con una luna llena en Aries. Recuerda que, cuando nuestro satélite se encuentra en esta fase, es instante de cerrar ciclos para comenzar otros. Así que da un paso al frente y toma las riendas de esa situación que te asusta.



LEO

23.07–22.08

Puede que sientas que tu ego ha desaparecido cuando se dé la luna nueva en Libra el 21 de octubre. La realidad es que eso es lo mejor que te podía pasar. Durante los días previos y posteriores, la justicia respecto a cualquier ámbito será tu prioridad, y sentirás la compasión que a veces necesitabas.



VIRGO

23.08–22.09

El comienzo de curso definitivo llegará para ti una vez termine la temporada de eclipses de septiembre, con el solar del día 21 que se dará sobre tu signo. Utiliza su energía para cultivar nuevos hábitos, poner tus prioridades en orden y trazar objetivos a medio y largo plazo. ¡Todo en su sitio!



LIBRA

23.09–22.10

Por mucho que lo niegues, siempre estás con la parabólica puesta, pendiente de cualquier salseo que luego puedas compartir con tus amigas. ¡No te culpamos! Es más, tendrás el oído más afinado que nunca cuando Mercurio entre en Virgo el 2 de septiembre. Mucho ojo con no hacer daño a los demás.



ESCORPIO

23.10–21.11

Esperamos que te gusten las películas de terror ya que, una vez que el Sol visite tu constelación el 23 de octubre, vivirás situaciones dignas de una noche de Halloween. Menos mal que tienes el carácter suficiente para enfrentarte a cualquier contratiempo, sobre todo porque estarás muy magnética.



SAGITARIO

22.11–21.12

El eclipse de luna llena que sucederá el 7 de septiembre sobre Piscis te afectará al más puro estilo Mercurio retrógrado: sentirás que todo se ha ralentizado, que los aspectos más oscuros de la vida serán más reales que nunca y que nada sale como esperas. Acepta cualquier cambio que venga.



CAPRICORNIO

22.12–19.01

Es muy probable que tu relación amorosa, ya esté consolidada o en sus momentos iniciales, atraviese algunos baches una vez finalice el verano. Es culpa de Venus, que el 19 de septiembre pasará por Virgo para analizar cada pro y contra de tu vínculo sentimental. Espera antes de tomar cualquier decisión.



ACUARIO

20.01–18.02

Plutón lleva retrogradando desde el pasado mayo. Ahora, tras varios meses haciendo que todos los cambios se sientan algo estancados, vuelve a su estado directo y sobre tu signo. El 13 de octubre sólo querrás ayudar a los demás y desprenderte de lo que ya no te sirve. Será una etapa de gran reflexión.



PISCIS

19.02–20.03

Saturno retrógrado ha estado vacilando entre tu constelación y la de Aries desde julio. No obstante, el día 1 de septiembre se asienta en tu signo para iluminar lo que te frena, darte la energía para superarlo y aspirar tan alto como las propias estrellas. Sólo deberás confiar en el universo y ser más positiva.

«Soy una gran fan de los autodefinidos», confiesa.

«Últimamente no paro, pero me dedico tiempo para desconectar, ya sea leyendo, haciendo **crucigramas** o yendo a mis sitios preferidos. El último libro que me he leído es de la serie **Blue Jeans**, se titula *La última vez que pienso en ti*, y lo recomiendo todo el rato. Cuando quiero salir con amigas (que es mi plan fav), voy a **Las Tablas 2.0** y **El Yate**, que los fines de semana tiene un ambiente guay y son muy simpáticos. Hay un placer culpable del que no me escondo y que me hace muy feliz: ir a **McDonald's** (siempre he fantaseado con tener una hamburguesa propia: *La McFalda*, que sería una *burger* con una salsa bien rica, sin pepinillos y con mucho beicon crujiente. Suena bien, ¿eh?). También me encanta ir de museos sola, mi preferido es el **Lázaro Galdiano**, en Madrid, porque aparte de tener obras de arte, hay colecciones de vajillas que no ves en otros lugares. Y en mis cascos siempre suena la banda sonora de **Mamma Mia!** o la canción que tengo ahora en bucle: *Massachusetts*, de Jensen McRae. Cuando paso tiempo en casa, me gusta ver series. Ahora estoy con **Beverly Hills 90210** y, cuando me da un bajón, vuelvo a ver una película que me sube el ánimo al instante: **Bridget Jones**. Aunque, si me da el impulso, me compro unos billetes de avión. ¿Los próximos? Quizás a Lima o Montevideo, lugares de los que me enamoré locamente en mi última gira por Latinoamérica».

«Es el viaje que tengo pendiente. Me han dicho que es una pasada y tengo muchas ganas de ir».



«Mi lugar favorito. Es donde compongo, me desahogo, descanso y lo que más echo de menos cuando voy de gira».



«He visto la serie más de cinco veces. Me alucina el vestuario y me ha dado un par de lecciones de vida».

TEXTO: SILVIA LORENTE. FOTOS: FERNANDO ROIG/GETTY/D.R.



0%
SILICONAS
ALCOHOL

B3 | B5
VITAMINAS

Di adiós al encrespamiento

MÁS DEFINICIÓN. MÁS DURACIÓN

3 SABORES EN 1 TARRO



PARA 8 HORAS DE DELICIOSA HIDRATACIÓN**



LANEIGE

LIP SLEEPING MASK

*Excepto en tiendas de la marca.

**Basado en un estudio clínico de una semana de duración realizado en 32 mujeres de entre 25 y 35 años.



SEPHORA